

رمضان.. والطب

د. أحمد عبد الرءوف هاشم



الهيئة المصرية العامة للكتاب

المكتبة الثقافية

٣٦٢

رمضان .. والطب

د. أحمد عبد الرءوف هاشم



الهيئة المصرية العامة للكتاب

١٩٨٢

مقدمة

الصوم فريضة اسلامية ، وركن من أركان الدين ، وهو فضلا على كونه أمرا تعبديا للمسلم يجب أن يؤديه اطاعة لأمر ربه ، فانه من الواجب عليه كمسلم أن يبحث فى الحكمة من ورائه والفائدة الناتجة منه وقد بين الحق تعالى لنا بعضها فقال: (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام ،كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون .)(١)

وبين لنا رسولنا الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم : أيضا بعض الفوائد فقال (صوموا تصحوا .) (٢)

وقال أيضا موصيا أصحابه صلى الله عليه وسلم : (عليك بالصوم ، فانه لا عدل له ولا مثل .) (٣)

---

(١) سورة البقرة ، آية ١٨٣ .

(٢) رواه الطبرانى .

(٣) رواه النسائى وابن خزيمة .

ولقد كتب الكثيرون عن الصوم من نواح عديدة ، لكن الناحية الطبية والصحية لم يكتب بعد عنها بما فيه الكفاية ، لذلك فقد وجدنا من الواجب علينا أن نبين عظمة هذا الدين باظهار عظمة فريضة من فرائضه وركن من أركانه ، ليعلم كل مسلم ومسلمة أن دينه هو الدين الأكمل والعقيدة العظمى : (ان الدين عند الله الاسلام) (١) ، وليكون على بينة وفهم لما وراء مافرضه الدين عليه من تكاليف ، فيعرف حكمتها والفائدة من ادائها ، فيزداد ايمانا وحبا لدينه ، ويدفع عن دينه شبهات الفاسدين وحجج الكافرين .

وفي بحثنا هذا بينا أن الصوم أمر يلزم البشر ، وبينا الحكمة من ورائه. واظهرنا بالتفصيل الحكمة الكامنة وراء الكثير من سنن النبي صلى الله عليه وسلم فيما يتعلق بفريضة الصوم من تعجيل فطور وتأخير سحور وافطار على تمر أو ماء .... الخ في أسلوب علمي مبسط ..

وعلينا أن نشكر كل من ساهموا في اخراج هذا الاجتهاد لحيز الوجود ، ولهم أيضا من الله أفضل الجزاء .

دكتور/أحمد عبد الرءوف هاشم

---

(١) سورة آل عمران ، آية ١٩ .

نبـذة تاريخيـة

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى : (يا أيهـا الذين آمنـوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون .)(١)

لقد مارست البشرية الصوم منذ فجـرها الأول ، فمما لاشك فيه أنها عانت من الأمراض والمتاعب الصحية التى فرضت عليها الصوم فى صورة الامتناع عن الطعام والشراب كأحد أعراض المرض ، أو كنوع من العـلاج والحمية (٢) .

وان كان التاريخ لايحدد لنا بدقة أول صوم منظم عرفته البشرية ، فان أقدم مافعلوا من صوم هو صوم قدماء المصريين ، الذين كانوا يصومون صوما خاصا فى

---

(١) سورة البقرة آية ١٨٣ .

(٢) الحمية : الامتناع عن الطعام والشراب .

أيام أعياد محددة ، وكان كهنتهم أكثر صوما من عـامة الشعب فى بقية الأيام ، كنوع من العبادة وتطهير الروح لتكون مستعدة بدرجة عالية لقبول العلوم الخاصة التى كانوا يتداولونها بسرية فى معابدهم ، وكانت مدة صومهم تتراوح بين ستة أيام وستة أسابيع كل عام . كما أن الصينيين القدماء مارسوا الصوم ، وبخاصة أيام الفتن كما تأمرهم بهذا شرائعهم .

وللهنود أيام وطرق خاصة فى الصوم حددتها كتبهم المقدسة كما فى كتب البراهمـة عنـد بدء الربيع وبدء الخريف وعند كسوف الشمس .... الخ .

واتباع بوذا ورهبـان التبت والفـرس القـدماء ـ المجوس ـ لهم جميعا شرائع وطـرق وأيام معـروفة للصـوم .

وفى الجـزيرة العربية ـ قبـل الاسـلام ـ كان الصابئون يصـومون لرب البخت ـ كوكب المشترى ـ ثلاثين يوما ، ويصومون أيضا للشمس بزعمهم انها الرب الاعظم .

وفى عهد الاغريق عرف اليونانيون القدماء الصوم نقلا عن حضارة الفراعنة ، وصاموا بطـرق مختلفة ،

ولعل العلامة أبو قراط (١) والملقب بأبى الطب هو اول من قام بتدوين وتسجيل طرق الصوم وأهميته ، وبخاصة تلك التى تحدثت عن العلاج بالغذاء والتغذية ، وشرح ذلك تفصيلا مع بيان درجات تحمل الصائمين وفقا لأعمارهم ونوع عملهم وذلك فى حكمته الثالثة عشرة .

وفى عهد البطالمة بمصر حيث كانت الاسكندرية عاصمة لمصر ومركزا للاشعاع الحضارى وكان أطباؤها اشهر أطباء العالم ، فكانوا ينصحون مرضاهم بالصوم تعجيلا للشفاء من بعض الأمراض .

وللطبيب الشهير سيزاليوس نظام علاجى لبعض الأمراض يعتمد كلية على الصوم ، وهو يقضى بمنع المريض من تناول أى طعام لمدة ثلاثة أيام ، ثم يتناول ثلث طعامه العادى لمدة ثلاثة أيام أخرى ، ثم يتناول ثلثى طعامه فى الأيام الثلاثة التالية بما فيه اللحوم ، وفى نهاية الأيام التسعة يكون المريض قد شفى ، والا فليكرر هذا النظام مرة ثانية أو ثالثة .

ومن ملاحظات الأطباء على هذا النظام أن العبيد والأرقاء كانت معدلات شفائهم أسرع من معدلات شفاء

---

(١) أبو قراط : من مشاهير الأطباء القدامى عاش فى اليونان فى القرن الخامس ق.م ، وترجع شهرته الى أنه كان من أوائل من حرروا الطب من الخرافات وجعل له أسسا علمية قوامها الملاحظة والاستنتاج .

السادة والاحرار ، لأن العبيد كانوا أكثر طاعة والتزاما بهذا النظام ، رغم ان المرض المعالج واحد .

ولقد فرض الله تعالى على موسى عليه الصلاة والسلام الصوم وعلى اليهود ، وفرضه ايضا على المسيح عليه الصلاة والسلام وعلى النصارى الذين يصومون بأساليب معينة فى أوقات محددة .

ثم جاء الاسلام الدين الخاتم المهيمن على ماسبق من الرسالات ليحدد لنا ويفرض علينا الصوم كما فرضه الله تعالى على الذين من قبلنا مع بيان كيفية الصوم وآدابه وهدفه ، كل هذا مفصل على لسان النبى الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم .

وحتى الآن فاننا لانزال نجد انواعا عديدة وطرقا مبتكرة من الصوم ، فهناك صوم علاجى عن انواع معينة من الغذاء ، فمثلا مريض التهاب القولون ممنوع من التوابل والشطة والمواد الحريفة والأكلات الدسمة والمسبكة ... الخ ، ومريض حصو الأوكسالات بالكلى ممنوع من الفراولة والمشمش والاسفانخ والطماطم والخبيزة ..... الخ ، ومريض السكر ممنوع من الاكثار من الحلوى والمواد السكرية والنشوية كما أنه ملتزم بقدر معين من الطعام لايتجاوزه .

وهناك صوم ونظام غذائى للمحافظة على سلامة

القوام والرشاقة ، وهناك نظام النباتيين الغذائى الذى يمتنعون فيه عن تناول اى طعام دبت فيه الروح ، ويقتصرون على الفواكه والخضروات والبقول ... الخ .

وفى عصرنا الحديث ظهرت طرق علاجية للعديد من الامراض تعتمد على الصوم كوسيلة لعلاج هذه الأمراض تحت اشراف مشاهير الاطباء ، وقد حققت المصحات نتائج باهرة فى علاج هذه الامراض .

هذا موجز تاريخى سريع عن الصوم وكل مانفيده هو أن نعلم أن الصوم قد لازم البشرية عبر تاريخها الطويل ، لما له من فوائد جليلة وهامة ، لذلك وجدنا انفسنا نتحدث فى كل عصر عن الصوم .

لماذا صومنا أفضل أنواع الصوم ؟

عرفت البشرية كما قلنا طرقا وأنواعا عديدة من طرق الصوم ، ولكل نوع من هــذه الأنــواع فوائده ؛ وهناك أنواع لها أضرار ومتاعب .

أما صومنا الاسلامى كما قرر الشرع بالامتناع عن شهوتى البطن والفــرج من طلوع الفجــر حتى مغــرب الشمس فاننا نستطيع أن نقرر دون تحيز بل وبانصاف علمى بحت انه أفضل انواع الصوم كافة ، وسنرى ذلك تفصيلا حين نعقد بعضا من نقاط المقارنة الأساسية .

● **وقت الصوم :**

ــ يبدأ صوم المسلم من طلوع الفجر الى غــروب الشمس فى شهر رمضان من كل عام هجرى ، أى أنــه ميقات مرتبط بشهر قمرى التقويم ، وكذلك نجــد أن صوم النوافل مرتبط بالشهور العربية القمرية التقويم ، ومعنى هذا أن يصوم المسلم فى كل أوقات العام صيفا

أو شتاء ، خريفا أو ربيعا ، فيكتسب بذلك قوة تحمل وصبرا ويتكيف جسده على الصوم واحتمال تكاليف الحياة مزودا بكميات قليلة من الطعام والشراب والصبر عنهما فى كافة أجواء العام واختلاف الأحوال الجوية من حرارة ورطوبة وبرودة وجفاف .... الخ ، عكس هؤلاء الذين يصومون ايامهم مرتبطين بالتقويم الميلادى او القبطى ـ النظام الشمسى ـ فهم يصومون فى كل عام تحت ظروف جوية وبيئية واحدة رتيبة لاتتغير ، فتكون الفائدة أقل من ناحية تعود الجسم على مختلف الظروف الجوية والصبر عليها .

ـ وفترة الصوم يوميا تتراوح مابين ١٢ ـ ١٧ ساعة (١) حسب الفصل من شتاء أو صيف ، ربيع أو خريف ، وهى فترة من الناحية الطبية تعد فترة مناسبة كافية لحصول الأثر المطلوب بالتعود على كمية طعام اقل وشراب أقل ، فلا يكون الصوم مجهودا فوق طاقة المكلفين به ، فالانسان السوى ـ العادى ـ يمكنه تحمل هذه المدة بلا طعام وشراب مع امكانية تأدية انشطة الحياة اليومية دون تراخ او فتور معتمدا فى هذا على مخزون جسده من الطاقة والسوائل .

فهناك حكمة الهية فى تحديد فترة الصوم اليومية

---

(١) بحسب الفصل من شتاء يقصر فيه النهار الى صيف فيه النهار طويل .

تتلخص فى كلمة التوازن ، ففترة الصوم اليومية ليست بالقصيرة بحيث لاتكون هناك فائدة ، وليست هى بالطويلة كما فى بعض أنواع صوم غير المسلمين الذين يمتد صومهم الى يومين واكثر ـ اكثر من ٤٨ ساعة ـ مما يؤدى الى هبوط حاد بقوى الجسد والعجز عن تأدية مهام الحياة بالكفاءة المطلوبة ، مما يشكل خطورة حقيقية على الجسم ، وبخاصة لنقص السوائل ودخول الجسم فى مرحلة عدم التوازن لاحساسه بالعطش والجوع مع التوتر والهبوط العصبى والجسمانى .

ـ وصوم النوافل يتوزع طوال العام توزيعا منتظما ، حتى يكون الجسم فى حالة دائمة من الحيوية والنشاط والتعود المستمر ، فرسول الله صلى الله عليه وسلم كان يصوم ستا من شوال عقب رمضان ، ويصوم يومى الاثنين والخميس من كل اسبوع ، وكان يصوم أيضا ثلاثة ايام من كل شهر هى الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر ، هذا بالاضافة لصوم يوم عاشوراء وتحبيذه صوم اليوم التاسع من شهر المحرم ، وصومه لتسع من ذى الحجة ويوم عرفه ، اى حوالى مائة وخمسين يوما من الصوم الفرض والنافلة على مدار العام ، وهذا الأمر اى صوم النوافل متروك لصاحب القدرة والطاقة ليفيد حسب ظروفه ، ومعنى هذا أيضا فتح الباب أمام المسلم بالصوم خلال العام

كله ليفيد من مزايا الصوم الصحية ، فضلا عن مزاياه التعبدية والروحية .

● نوعية الطعام :

بعد فترة الصوم اليومية يبيح لنا الدين كل أنواع الطعام والشراب ـ عدا المحرمات ـ فى قصد واعتدال، وبذلك يعوض الجسم مافقده من طاقة كانت مخزونة مع تلافى حدوث أى ضرر للجسم لاباحة تناول كل الاطعمة ، فلا يصاب الصائم بأمراض سوء التغذية او نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية ، عكس بعض أنواع الصوم التى تمتد لفترات طويلة (١) ويعتمد الصائمون فيها على المواد الغذائية ذات الأصل النباتى ممتنعين عن اى طعام دبت فيه الروح .. وبذلك يحرم الجسم من البروتين الحيوانى واحماضه الأمينية الأساسية والتى يحتاجها الجسم لتكوين الأنسجة الحيوية والهورمونات والانزيمات ... الخ ولايمكن للجسد أن يكونها كما لايمكن للغذاء ذى الأصل النباتى أن يعوض الجسم عنها لذلك نجد أن هذا النوع من الصوم شديد الخطورة على صائميه وبخاصة للمراهقين ، والاطفال دون البلوغ ،

---

(١) كما فى الصوم الكبير لدى النصارى ومدته خمس وخمسون يوما .

والناقهين ... الخ مالم يتم تعويضهم بكميات مناسبة من البروتين الحيوانى .

ـ وتزداد الخطورة لدى من يسمون أنفسهم بالنباتيين الذين يعيشون حياتهم كلها على الاغذية النباتية ..

ـ أما الصوم الطبى بترك بعض أنواع الأطعمة (١) فهو لايدخل مجال المقارنة لانه ليس صوما بالمعنى المقرر شرعا ومثله الذين يقومون بترك أنواع معينة من الأغذية حفاظا على اعتدال القوام وعدم زيادة الوزن والبدانة فهو صوم يبغى فائدة طبية واحدة أما صومنا فله الفائدة الطبية بصحة الجسم مع الفوائد الاخرى روحيا ونفسيا فهى فائدة متكاملة .

ممارسة انشطة الحياة العادية :

هناك انواع من صوم غير المسلمين تطلب من معتنقيها التخلى عن أنشطة الحياة العادية مثل صوم اليهود ليوم الغفران ـ يوم كيبور ـ اذ يمتنعون فى هذا

---

(١) كمريض المرارة والتهاباتها ممنوع من المواد الدهنية والمواد الحريفة ومن الاكثار من البروتينات ، ومريض ارتفاع ضغط الدم يجب عليه اقلال الملح فى طعامه ، ومريض تصلب الشرايين يجب عليه تقليل الدهون والمواد المسمة ، وبخاصة تلك ذات الأصل الحيوانى .. الخ .

اليوم عن ممارسة اى نشاط من انشطة الحياة ومثل صوم اليونانيين القدماء ـ الاغريق ـ كان صومهم تسوده حالة من الحزن الشديد بمنعهم من مزاولة اى عمل .

والاسلام عكس هذه الأمثلة المجافية للمنهج القويم والفطرة الصائبة لايمنع الصائمين من ممارسة أعمالهم وقضاء مصالحهم ، عدا الطعام والشراب والجماع بين الزوجين (١) .

الآداب الصحية :

من آداب الدين الحنيف عند الفطر التعجيل به ، وعدم السرف فى الطعام والشراب ومراعاة التوازن والاعتدال لتزويد الجسم بسرعة بالقدر اللازم من الطعام للحفاظ على الجسد فى حالة من الصحة واللياقة الجسمانية فى صورة طبيعية ، فلاتكون فترة الصوم ومنع المطعم والمشرب سببا للهبوط بقوى الجسد الحيوية .

وهناك انواع من الصوم لدى الهنود ورهبان التبت يصومون فيها بتقليل الطعام والشراب بطريقة تدريجية

---

(١) يمنعها الاسلام فقط فى فترة الصوم اما فى فترة الفطر فهى مباحة وممنوعة أثناء الاعتكاف بالمسجد .

او مجائية حتى يصل مقدار الغـذاء اليومي الى حـد لايكفى لتعويض أدنى قدر من الطاقة المطلوبة يوميا لأداء الجهد اليومى والنشاط العادى ، فضـلا عن حـاجة انسجة وأعضاء الجسم الاساسية من الطاقة ، وبذلك يضطر الجسم للقيام باحراق واستهلاك أنسجته التى ليس فى حاجة ماسة اليها كالانسجة الدهنية ، حتى اذا مانفدت بطول مدة الصوم لجأ الى احـراق واسـتهلاك الانسجة الهامة فالاهم كالعضلات وغيرها ، بالاضـافة لما يعترى الجسم من حالة هبوط شـديد واعياء خطير واجهاد وضعف وفقدان سريع للوزن ، واوضح هـذه الأمثلة نراها فى حالات الاضراب التدريجى أو المفاجىء عن الطعـام والشراب لدى المساجين السـياسيين مع خطورة وصول الحالة الى درجة الغيبوبة ثم الوفاة ..

ـ ومن السنة المباركة نجد أن محمدا صلى الله عليه وسلم كان يعلم أمته كيف تعد لصوم رمضان بتهيئة الجسم بالصوم فى شهر شـعبان ، اذ كان يصـوم فيه صلى الله عليه وسلم كما لايصوم فى شهر غيره ، وبذا يتعود الجسم ـ فسيولوجيا ـ بالتدريج الدخول الى حالة صوم طويل ـ لمدة شهر متواصل ـ فلايكون هناك اى نوع من الارهاق بالبدن ، وكذلك كان رسـول الله صلى الله عليه وسلم يصوم عقب انتهاء شـهر رمضان ستا من شوال ، وهذا معناه ايضا فى لغة الطب اخراج الجسم من حالة الصوم المتواصل الى حالة الفطر الدائم

عن طريق التحول التدريجي ، وبذلك لايتعب الجسم ولاترتبك وظائفه وبخاصة الهضم .

فالجسم البشرى خلق الله فيه خاصية تسمى التعود ، إذ يمكنه معايشة ظروف بدنية معينة ويعيش منسجما تحت ظروفها مدة دون حدوث ارتباك فى وظائفه بشرط أن يكتسب هذا الوضع بالتدريج ، وكذلك حال خروجه منها .

ــ والمتابع لآداب سنة المصطفى صلى الله عليه وسلم يجد بها الحرص الشديد على أن يكون الصوم الاسلامى حاويا من الفائدة أقصى ما يكون مع التوازن باعطاء النفس حقها ، فهناك تعجيل الفطر وتأخير السحور وترك اللغو والتسامى بالروح لاكساب النفس قوة الارادة .

ــ وهناك أيضا نهى النبى صلى الله عليه وسلم للمسلمين عن مواصلة الصوم(١) حفاظا على صحة الجسم من الاجهاد والانهاك والتعذيب غير المطلوب ، وهو نفس الهدف من وراء نهيه صلى الله عليه وسلم عن صوم الدهر

ــ ويراعى الاسلام الأحوال الخاصة فالصائم هو من يقدر على الصوم ، وبهذا أباح الدين للحامل والمرضع

(١) أى أن يصل المرء صوم يوم بآخر ، فلا يفطر عند مغرب اليوم الأول ، بل يواصل صومه حتى مغرب اليوم الذى يليه .

والمسافر والمريض والطفل والمسن والمجاهد .. الخ ان يفطروا مراعاة للصالح وموافقة للفطرة ولراى الطب وتيسيرا لكل الظروف والأحوال ، ودلالة على سعة علم الشارع وحكمته ورحمته بنا .

الفائدة الروحية والنفسية :

للصوم الاسلامى جو روحى رفيع حدده القرآن حين بين أن هدف الصوم الأسمى هو التقوى وفصلته سنة النبى صلى الله عليه وسلم ، فديننا يراعى أن الانسان روح وجسد فحين يفرض عبادة أو معاملة فانه يراعى فيها الا يطغى أحدهما على الآخر ليصل بالروح والجسد الى غاية الكمال ..

وسنعرض تفصيلا آداب الاسلام النفسية والروحية اثناء الصوم وآثار هذه التوجيهات على صحة الجسد والنفس ..

وعكس صومنا نجد صوم اقوام آخرين يربطون صومهم بالحزن والحسرة واجواء الاكتئاب والضيق خارجين الى الطرقات فى حالة من الحزن والأسى العميق كصوم الاغريق !! . وتكفينا هنا هذه النقاط الأساسية لبيان فضل طريقة صومنا على الطرق الأخرى .

فالمنهج الاسلامى فى الصوم هو أعظم منهج كامل

متكامل فى الصوم ، يراعى فائدة الجسد وصحة الروح ونقاء النفس ، مع مواصلة الحياة بنشــاط وحيوية ، فهو أعظم منهج بلا جدال ، ولا غرو فى ذلك فالله تعالى اصطفى لنا محمد صلى الله عليه وسلم واصطفى أمته واصطفى لها الاسلام واصطفى لها أرقى وأفضــل أنواع الصوم والحمد لله رب العالمين .

كيف يقضى الصائم يومه ؟

الكثيرون من المسلمين لا يعرفون كيف يقضون أيام صومهم بطريقة علمية سليمة على أسس من قواعد الشرع وآدابه ونظمه الصحية ولذلك فاننا سنضع هنا نظاما اسلاميا صحيا لتعلم أخى المسلم كيف تقضى يوم صومك ؟ لتخرج منه بأحسن فائدة .

بدء رمضان .

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم اذا رأى هلال رمضان يقول : (الله أكبر ، اللهم أهله علينا باليمن والايمان والسلامة والاسلام والتوفيق لما تحب وترضى، ربى وربك الله ، هلال خير ورشد) (1) .. ونحن ننصح لكل مسلم ومسلمة بترديد هذا الدعاء عند استقبال رمضان ، لأنه من خير التعبيرات الحافلة بالمعانى النفسية

---

(1) زاد المعاد .

والروحية العالية التى ترفع من معنويات المسلم وتقوى عزيمته ونفسيته فيقبل على الصوم بهمة وارتياح . ويصلى صلاة التراويح ـ القيام ـ بعد العشاء ثم يستريح وينام ليقوم لسحوره .

السحور :

يستحب للمسلم القيام للسحور متأخرا ، وأفضل وقت هو ما قبل آذان الفجر بحوالى نصف الساعة ، فالسحور ولو بكمية صغيرة من الطعام عون على الصيام وتحمل مشقته بالنهار وقد ورد بالأثر (استعينوا بطعام السحور على صيام النهار) . ويجب ألا تفرط فى تناول كميات كبيرة من الطعام والشراب .

ويحسن بك أخى المسلم قضاء الوقت الباقى حتى صلاة الفجر فى الاستغفار والذكر والصلاة ليطمئن القلب وترتاح النفس وتكتب فى ديوان القائمين قال الحق جل وعلا فى حق المتقين : (كانوا قليلا من الليل ما يهجعون، وبالأسحار هم يستغفرون (١)) .

صلاة الفجر :

أد سنة الفجر فى منزلك ، ثم سارع بعدها الى المسجد لأداء الفريضة ذاتها ، قال صلى الله عليه

(١) سورة الذاريات آية ١٧ ، ١٨ .

وسلم : (ليس صلاة أثقل على المنافقين من صلاة الفجر والعشاء ، ولو يعلمون مافيهما لأتوهما ولو حبوا) (١).

فأداء الصلاة فى جماعة يكسب النفس طاقة روحية ونفسية باجتماع المسلم مع اخوانه المسلمين فى أجواء روحية عالية ..

ويمكنك اخى المسلم أن تبدأ عملا خفيفا عقب الصلاة أو تشتغل بالذكر والتسبيح وتلاوة القرآن حتى طلوع الشمس .

نهار الصائم :

يجدر بكل مسلم وصائم أن يستغل ساعات النهار الأولى والضحى ليؤدى عمله ويفيد من هدوء الوقت ووجود الجسم فى حالة من الحيوية نتيجة وجود بعض الهرمونات فى هذه الفترة ما بين السادسة والعاشرة صباحا فى أعلى معدل لها ، واذا ما تعود الجسد على الاستيقاظ المبكر والعمل مبكرا ، وهذه الهورمونات تعطى الجسم المزيد من النشاط والحيوية وامتصاص الاجهاد ، والطب اليوم يستغل مشتقات هذه الهورمونات - مشتقات كورتيزونية - فى علاج الصدمات العصبية والجسدية وحالات الهبوط والاجهاد الشديدين فى قوى

---

(١) متفق عليه .

الجسم . والسنة المباركة بها الكثير من الارشادات والحث على السعى المبكر (١) على المعاش والعمل ، فاذا اغتنم المسلم الصائم هذه الفرصة فانه سيكون قد عمل ما لا يقل عن ٦ ــ ٧ ساعات بكامل طاقته ودون احساس بجوع أو عطش او تعب وملل حتى تحين صلاة الظهر فيؤديها ويمكنه ان يعمل بعدها ساعة أخرى .

نوم القيلولة .

يستحب للصائم أن ينام فترة معقولة ما بين الظهر والعصر ــ حوالى ساعتين ــ ليجدد حيوية الجسم ويريح عضلاته ويستعيد طاقته ونشاطه ، فالنوم يقلل كذلك من معدل استهلاك الطاقة للجسم كله حوالى ٢٥ ٪ ــ ٣٠٪ أثناء اليقظة ، والنوم عون للصائم على قيام الليل واليقظة للسحور ، مع تجنب احساس العطش اثناء أشد فترات الجو حرارة ، وبخاصة فى فصل الصيف . وقد ورد قوله صلى الله عليه وسلم بالأثر : (أستعينوا بطعام السحر على صيام النهار ، وبقيلولة النهار على قيام الليل .) .

---

(١) ورد بالأثر قوله صلى الله عليه وسلم : (بورك لأمتى فى بكورتها) . وغيره كثير .

ما بين العصر والمغرب .

يكره للصائم النوم عقب صلاة العصر . ويمكن للصائم مزاولة عمل خفيف كالقراءة والكتابة وتلاوة القرآن واعداد الطعام ويستحب ان يكثر الصائم من الدعاء ، قال صلى الله عليه وسلم : (ثلاثة لا ترد دعوتهم الصائم حتى يفطر والامام العادل والمظلوم .) .

ولا بأس بالاسترخاء في هدوء وسكينة فالاسترخاء طبيا يمتص الاجهاد ويريح الجسد ويساعد على استرداد حيويته وبخاصة في آخر ساعات الصوم حيث يكون المرء في حالة من الفتور النسبي .

الافطار وصلاة المغرب .

عند الأذان يستحب تعجيل الفطر مع الدعاء وقل عند فطرك : (اللهم لك صمت وعلى رزقك أفطرت فتقبل منا انك أنت السميع العليم ..) وهذه الآداب تضفي على النفس جو البهجة والفرح النفسي . ثم قم لأداء صلاة المغرب وعد لتكمل فطرك واحتفظ بمنهج التوازن في طعامك وشرابك ولا بأس بالراحة والاسترخاء قليلا حتى تحين صلاة العشاء فهي أمور تساعد على استرداد حيوية الجسم واتمام الهضم .

صلاة العشاء والتراويح وما بعدهما :

أد صلاة العشاء فى وقتها بالمسجد ثم صلاة التراويح - القيام - ومن الأفضل بعدهما النوم مبكرا حتى يحصل الجسد على مدة زمنية كافية لتجديد قواه ونشاطه فالانسان البالغ يحتاج لحوالى ٦ - ٨ ساعات يوميا من النوم أى ٦ ساعات ليلا بالاضافة الى ساعتين هما نوم القيلولة والتبكير فى النوم يعين المرء على اليقظة للسحور وأداة صلاة الفجر .

اسرار تعجيل الفطور

- عن سهل بن سعد رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « لايزال الناس بخير ما عجلوا الفطر (١) » .
- وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم قال : « يقول الله عز وجل : ان أحب عبادى الى أعجلهم فطرا » (٢) .
- وعن عائشة رضى الله عنها انها سئلت عن رجلين من أصحاب النبى صلى الله عليه وسلم أحدهما يعجل الافطار ويعجل الصلاة ، والآخر يؤخر الافطار ويؤخر الصلاة ، فقالت : من الذى يعجل الافطار ويعجل الصلاة ، فقيل لها عبد الله بن مسعود ، قالت : هكذا صنع رسول الله صلى الله عليه وسلم » (٣) .

---

(١) رواه البخارى ومسلم والترمذى .

(٢) رواه أحمد والترمذى .

(٣) رواه الترمذى .

من هدى السنة المباركة تعجيل الفطر ، وذلك أمر كله مصلحة صحية ونفسية لصالح الصائمين .

فالصائم الذى يصوم ١٢ ـ ١٧ ساعة حسب الفصل من شتاء الى صيف ، أو حسب اختلاف المكان (٤) ، أى حوالى ١/٢ ـ ٣/٤ اليوم يكون فى اشد الحاجة الى تعويض ما فقد من ماء وسوائل نظرا للامتناع عن الشرب وافراز هذه السوائل والماء فى صورة بول أو عرق أو بخار ماء مع التنفس .. الخ فالتعجيل يذهب شعور العطش والظمأ وبخاصة فى أوقات الحر اللاهب .

كذلك الجسد فهو بحاجة الى الطاقة الحرارية ليستطيع مواصلة الحياة شأنه فى ذلك مثل الآلات تحتاج للوقود ليستمر عملها ، والطاقة التى يحتاجها الجسم تكون فى الغذاء فى صورة مواد سكرية أو نشوية أو دهون أو بروتينات ، اذ تتحول هذه المواد لصورة بسيطة هى الجلكوز ـ سكر الدم ـ لتقوم بتعويض الهبوط الحادث فى آخر ساعات الصوم فيستعيد الجسم حيويته ونشاطه بسرعة ، والا فالتأخير فى الفطر يترتب عليه زيادة هبوط سكر الدم مع حالة الهبوط العام

---

(٤) هناك أماكن فى أقاصى الأرض ـ مثل ناحية القطبين الشمالى والجنوبى يطول النهار ولا يكون الليل سوى ساعات قليلة جدا .

والارهاق ومزيد من احساس الجوع والعطش والتعذيب للنفس .

والملاحظ أن معظم فترة الصوم تكون نهارا وهى فترة العمل والانتاج اى انها فترة تحتاج المزيد من الطاقة فضلا على سير معدلات الهضم والوظائف الحيوية بالجسم بصورة أكبر من فترة النوم ، وهذا معناه الحاجة للمزيد من الطاقة لتعويض المفقود الكبير .

وتعجيل الفطر ادب نفسي تربوى عالى الحكمة ، فالانسان الذى صام طوال يومه وحرم نفسه لذائذها من طعام وشراب وجعلها فى حالة منضبطة وتحكم فيها بقوة الارادة وقاوم شهواتها فى ممارسة متع الحياة ليجنى ثمرة الصوم من تقوى وتحمل وصبر ، نجد تلك النفس وقد وعدها الشرع بالسماح لها بمطالبها الحلال عقب يوم الصوم — مشوقة الى الطيبات ، فأى تأخير لها يجعلها فى مزيد من العذاب الذى لا مبرر له . ويجعلها فى حالة نفسية سيئة فتضطرب وتقلق وتنهدم فرحتها المنتظرة عند حلول فطرها ، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين عبر عن حالة النفس ساعة الفطر فقال : (للصائم فرحتان : فرحة حين يفطر ، وفرحة حين يلقى ربه) (١) .

---

(١) رواه البخارى .

فما الحاجة للتشديد فى العبادة حتى يصل الى التعذيب مثلما نرى أصحاب الأديان الأخرى كالبوذيين والبراهمة وفقراء الهنود .. الخ .

يقول الله تعالى : (يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر) (١) .

والتعجيل ملاءمة للفطرة وموافقة لقواعد الصحة وبخاصة لحالات مثل المراهقين من الشباب اليافع ، الحديث المجاوزة لمرحلة الطفولة ، والذين هم فى مرحلة بناء للاجسام ، وكذلك الشيوخ والناقهون ، والحوامل اللاتى سمح لهن بالصوم ، والذين يعملون فى اعمال شاقة ومتعبة ويفقدون الكثير من الطاقة والماء والاملاح بصورة أكبر من الانسان العادى .. الخ ، هذه الحالات تحتاج لتعجيل الفطر لتعويض الفاقد بصورة سريعة لتعطى الجسد توازنه الحيوى فيفيد من فترة الصوم المعقولة ولا يحدث له أى اثر سلبى على حالته ، فأنسجة أجسام هذه الحالات فى أشد الحاجة للماء والطاقة والتعويض السريع يحفظها من الانهاك والضعف .

وتعود المسلم تعجيل الفطر يكسبه جهازه الهضمى ارتياحا وانتظاما فى عمله ، فالفطر فى وقت معين ينبه افرازات اللعاب بالاضافة لرؤية الطعام الذى يريد

---

(١) سورة البقرة آية ١٨٥ .

افرازات اللعاب والعصارة المعدية وينبه حركات عضلات المعدة ويعد الجهاز الهضمى لبدء عمله بنشاط بعد مدة راحة اثناء الصيام ، ومع انتظام هذه الأفعال الفسيولوجية فى أوقات محددة يوميا يتكيف الجهاز الهضمى لبدء عمله فى هذا التوقيت المحدد من كل يوم ـ وقت الغروب ـ ومخالفة النظام بتأخير الفطر يربك الهضم فتحدث حموضة زائدة وحمو بالجوف وتجشؤ وقد يصل الأمر لالتهاب حاد بفم المعدة أو قرحة بها ، والصائم العاقل حين يتبع هذه القواعد يصل لقمة الفائدة .

لماذا نفطر على تمر أو رطب او ماء .؟

● عن سلمان بن عامر رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال : (اذا افطر احدكم فليفطر على تمر فانه بركة ، فان لم يجد تمرا فالماء فانه طهور .) (١) .

● وعن انس رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلى على رطبات ، فان لم تكن رطبات فتميرات (٢) ، فان لم تكن تميرات حسا حسوات (٣) من الماء ..) . (٤) .

ان وراء هذا الهدى النبوى حكمة رائعة وهديا طبيا وصحيا عظيما ، فقد اختار محمد صلى الله عليه وسلم هذه المأكولات دون غيرها ، وان كانت بحكم بيئته

---

(١) رواه أبو داود والترمذى وابن ماجه وابن حبان .

(٢) أى أعداد قليلة من التمر .

(٣) أى جرع جرعات من الماء ــ والحسو ملء الفم .

(٤) رواه ابو داود والترمذى .

الصحراوية متوفرة ، ولكنه لم يلجأ لأشياء أخرى رغم توافرها ، وهنا يكمن سر الاعجاز وروعة النبوة والوحى.

● فأهم شيء يجب تزويد الصائم به حال فطره هو طاقة جديدة تعوض ما فقده نهار صومه ، والطاقة تأتى من تناول غذاء فى صورة مادة دهنية أو نشوية أو سكرية أو بروتينية ، ثم تتحول بالهضم الى سكر احادي – جلكوز – ليصل الى الدم ، ويحترق بالأنسجة مولدا للطاقة ، كذلك فالجسم فى حاجة ماسة لتعويض الماء وازالة شعور العطش .

وأسرع شيء يمكن امتصاصه وذهابه الى الدم هى المواد السكرية والنشوية ، وبخاصة تلك الحاوية على سكر أحادي – جلكوز – أو ثنائي – سكروز – لأن المواد السكرية فى صورة محلول مائى يمكن امتصاصها فى صورة ميسرة بالمعدة والأمعاء خلال مدة قصيرة ٥ – ١٠ دقائق بالنسبة للمعدة والأمعاء الخالية – كما هو الحال بالنسبة للصائم – والرطب يحقق هذه الفائدة ، اذ أنه يحوي حوالى ٢٥٪ من وزنه (١) مواد سكرية ، و ٦٨٪ من وزنه ماء ، و ٢ر٢٪ من وزنه بروتينات ، وحوالى ٣٪ ألياف سيليولوزية ، و ٦ر٠٪ دهون .

---

(١) اى الوزن الصافى دون النواة ، ويقدر بحوالى ٥٥٪ – ٦٢٪ من الوزن حسب نوع البلح .

.. اما التمور فالجزء المأكول حوالى ٨٧٪ من الوزن . وبه مواد سكرية حوالى ٧٣٪ من وزن الجزء المأكول ، و٢ر٢٪ بروتينات ، و٦ر٠٪ دهون و ٤ر٢٪ أليــاف سليولوزية ، وحوالى ٢٢٪ ماء .

ومعنى هذا أن تناول الرطب أو التمر يزود الجسم بمادة سكرية بكمية كبيرة ، فضلا عن السرعة فى التزويد لأن المعـدة خالية وكذلك الأمعـــاء ومستعدتان للعمل والامتصاص السريع ، وبخـاصة فى وجود نسبة المـاء العالية الرطب ، أو وجـود التمـر منقوعا فى المـاء . بالاضافة لوجود ثلثى هذه المادة السكرية فى صـــورة كيميائية تخطت مرحلة الهضـم الأولى ، وبذا يرتفـع مستوى سكر الدم فى وقت وجيز .

والنسبة العالية من الماء بالرطب ، أو وجود التمر منقوعا يزود الجســد بالماء بكميــة معقولة تذهب منه احساس العطش ..

ويقول العلامة الأستاذ الدكتور انور المفتى (١) ، رحمه الله : أن الأمعاء تمتص الماء المحلى بالسكر فى أقل من خمس دقائق ، فيرتوى الجسم وتزول اعراض نقص السـكر فيه ، فى حين أن الصـائم الذى يملأ معـدته

---

(١) أستاذ الأمراض الباطنية بكلية الطب جامعة القاهرة ومن كبار الأطباء المشاهير عالميا ومحليا .

مباشرة من الطعام والشراب يحتاج الى ٣ — ٤ ساعات حتى تمتص معدته مباشرة ما يكون فى افطاره من سكر، وعلى هذا تبقى الأعراض لذلك النقص ، ويكون بعد أن شبع كمن لا يزال يواصل صومه).

ومن الملاحظات الهامة أن الرطب والتمر يكادان أن يخلوا من الدهون (٠٫٦٪) وبذا فلا يحتاج هضم الرطب والتمر لساعات طويلة تستغرق فى هضم الدهون ، وكذلك الحال بالنسبة للبروتينات فهى تشكل حوالى ٢٪ وهضمها وان كان أسرع من هضم الدهون الا أنه يحتاج لـ ٢ — ٤ ساعات ، والمعدة حال صومها وراحتها تحتاج للعمل على شيء ينبهها تنبيها رفيقا : مثل هضم وامتصاص مواد سكرية دون ارهاق لها .

● واحتواء الرطب والتمور على أملاح الكلسيوم والحديد والبوتاسيوم وأيضا فيتامين ج و أ و ب١ و ب٢ والنياسين وحمض النيكوتينك الواقى من مرض البلاجرا يضفى مزيدا من الأهمية الغذائية لوقاية الصائمين من امراض سوء التغذية ونقص الفيتامينات والأملاح المعدنية .

● ووجود الألياف السليولوزية بنسبة عالية فى تركيب الرطب والتمر (حوالى ٣٪) له مزايا أخرى تفيد الصائم ، فهذه الألياف تعمل كاسفنجة تمتص الماء داخل الأمعاء فلا تترك الماء يندفع مباشرة الى الدم

والأنسجة فيؤذيها ، وانما تتركه يتسرب منها ببطء فترتوي الأنسجة بطريقة سليمة ، فضلا عن عدم الاحساس السريع بالعطش وما يؤدى اليه من شرب مزيد من الماء والسوائل يؤدى الى ارتباك الهضم واحساس الصائم بعد فطره بالامتلاء الكاذب وتمييع نفسه .

كما ان تشرب الألياف بالماء يعطيها حجما اكبر يسهم فى تنشيط الحركة الدورية للأمعاء الدقيقة والغليظة ، ويعطى للبراز حجما معقولا مع احداث تليين طبيعى ، وبذلك يتلافى الصائم حدوث امساك ، لأنه قلل عدد الوجبات وكمية الطعام والشراب وبالتالى كمية الفضلات التى تكون البراز فى الأيام العادية ، وتلافى الامساك يجنب الصائم أى متاعب صحية فى صورة صداع واضطراب الهضم والدوار والبواسير .. الخ .

● وفى الحالات التى لايجد فيها المسلم رطبا او تمرا فليفطر على ماء كما فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم ، او يكون الماء فى صورة حساء دافىء (كالشوربة) لأنها من أقوى المنبهات للمعدة لتبدأ ممارسة عملها ، أو يفطر على عصير فواكه محلى بالسكر كالبرتقال أو الليمون أو الجوافة أو منقوع التين الجاف أو عصير العنب أو كوب ماء مذاب فيه ملعقة

من العسل الابيض أو الأسود ، فكل هذه اطعمة تتشارك في الخصائص الأساسية ، اذ تمد بالجسم بالماء والسكريات بنسبة عالية .

والخشاف الذى يتناوله الصائم (كالتمر والتين الجاف والزبيب والمشمش المجفف والقراصيا .. الخ) يحتوى زيوتا طيارة تساعد على تنبيه خلايا المعده والأمعاء لتزيد من عصارتها وخمائرها ليتم الهضم بسرعة وكفاءة .

ويحتوى هذا الخشاف على الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية القلوية التى تعادل من حموضة الدم . (ترويق الدم) .

ونحب ان ننصح الصائمين بعدم تناول هذه الأطعمة أو الماء مثلجا أو باردا جدا أو حتى الحساء ساخنا جدا ، فهى اخطاء تضر بالجسم ، فالأشياء الباردة جدا والساخنة جدا تؤدى الى حدوث التهابات بجدار المرىء والمعدة وقد يصل الأمر الى حدوث تقرحات ، والباردة جدا تقلل من افرازات المعدة ايضا مع ابطاء حركات عضلاتها وكلها امور مخالفة لنظم الغذاء السليمة ..

ونضيف ايضا النصح بغسل التمر والفاكهة والرطب لمنع نقل الأمراض .

لماذا نصلى المغرب قبل اكمال فطورنا ؟

من سنة النبى صلى الله عليه وسلم أنه كان يعجل فطره ويعجل الصلاة وكان يقدمها على اكمال طعام فطره ، والى هذا ذهب فقهاء الشافعية والأحناف وكثير غيرهم من الفقهاء(١) .

ووراء هذا الأدب النبوى حكمة وفائدة طبية واضحة نشرحها تفصيلا :

● فصلاة المغرب عقب تناول القليل من الطعام فى صورة رطبات أو تمرات أو عصير فاكهة ... الخ تعتبر فترة زمنية معقولة (٥ ـ ١٠ دقائق) يمكن للمعدة والأمعاء خلالها امتصاص المادة السكرية ، وبخاصة أن المعدة والأمعاء خاليتان والامتصاص يكون أسرع فى

---

(١) كتاب الفقه الواضح جـ ٥ لفضيلة الدكتور/محمد بكر اسماعيل

هذه الحالة من حالة الامتــلاء . وبذلك يحــدث ارتفاع سريع لمعدل ســكر الدم فيــؤدى الى عودة سريعة الى النشاط وحيوية الجسم .

وارتفـاع معــدل ســـكر الدم (ما بين ١٢٠ ــ ١٨٠ مجم / ١٠٠ سم٣ دم) خلال مدة قصيرة يساعد على زوال شعور الجوع وحين يعود المسلم من الصــلاة لاكمال فطره فانه لن ينقض على الطعــام بنهم وشراهة وانما سيأكل قدرا معتدلا .

● ودخول كمية بسيطة من الطعام ثم تركها فترة دون ادخال طعام آخر عليها الى المعدة يعد منبها معقولا بالنسبة لحال المعدة والأمعاء ، فليس من نظم وقواعــد الصحة أن تدخل كمية كبيرة من الطعــام على المعــدة الخالية دون اعدادها وتنبيهها والا لحدث لها ارتبــاك وهبوط فى كفاءة وظيفتها ، وانما هذه الكمية الصغيرة تنبه جدار المعدة للتقبض وتنبه الغدد اللعابيــة وغدد جدار المعدة لبدء افرازاتها بصورة أكبر لتستعد لعمل أكبر على بقية طعام الفطور بعد الصلاة ولتتم الهضــم بكفاءة أكبر .

● وكميات الطعام الكبيرة مرة واحدة تؤدى الى انتفاخ المعــدة والأمعــاء والتقليــل من قدرة التقبض والتقلص لعضــلات جدرانها مع تقليــل معــدل افراز عصاراتها مع حدوث تلبك معوى فى صورة انتفاخ وآلام

تحت الضلوع فى الجانبين وغازات حتى ليحس المرء بضيق فى التنفس واضطراب ضربات القلب وضيق بالصدر وتراخ فى الحركة وكسل ... الخ .

● ومن المعروف أن منطقة الهضم حال عملها تسحب كمية كبيرة من الدم تكاد تصل الى ٣٠٪ من الدم كله أو أكثر ، وسحب الدم يؤدى الى الاحساس بالفتور والميل الى الراحة لأن الدم يسحب من الأعضاء الهامة كالمخ والعضلات ، وبخاصة لدى تناول الوجبات بكميات كبيرة والدسمة والتى نستدعى من جهاز الهضم مدة أطول وجهدا أكبر . لذلك فاننا حين نتبع هذا الهدى النبوى نجنب أنفسنا الاحساس بمتاعب ومشاكل تناول كمية الطعام مرة واحدة وارهاق جهاز الهضم ، وسحب كمية كبيرة من الدم لمنطقة الهضم ووجود احساس بالتعب والفتور والميل الى الراحة .

ولا شك ان وجود كمية طعام كبيرة ، لن يبدأ هضمها الا بعد حوالى ثلاث ساعات أو أكثر (اذا ما احتوى الطعام على مواد دسمة لأن الدهون تحتاج لحوالى ٦ ـ ٩ ساعات) ليتم هضمها ، أمر غير مرغوب بالنسبة للصائم واحتياجه السريع للطاقة والماء .

● ونلاحظ هنا ان تناول الطعام مرة واحدة هو أحد أسباب زيادة وزن الصائمين لأن تناول الطعام مرة

واحدة بكمية كبيرة فى وجبتى السحور والفطور وبعد أن يحصل الدم على ما يكفيه من مواد سكرية ـ سكر الجلكوز ـ تتبقى كميات كبيرة من الدهون والبروتينات والسكريات لا تجد سبيلا امامها الا أن تتحول الى دهون تحت الجلد وتكون سببا فى البدانه وزيادة الوزن .

● وتناول الطعام مرة واحدة ساعة الفطر أحد أسباب اضطراب الهضم لدى الصائمين وحدوث التلبك المعدى والنزلات المعوية .. الخ .

● وحين يقوم المسلم للصلاة فانه يتوضأ فيزيل عنه الأتربة والقاذورات وتكتسب دورته الدموية والتنفسية تنشيطا ، وغسل اليدين يجعلهما نظيفتين قبل الأكل ، وهو أمر وقائى هام لمنع انتشار الامراض.. كذلك فالجهاز العصبى ينشط بغسل الوجه واليدين والقدمين لأن نهايات أطراف الأعصاب فى هذه المناطق تتنبه فتساعد فى زوال الفتور .

وترطيب الجسم بماءالوضوء والمضمضة والاستنشار من الأنف يساعد على تقليل شعور العطش وتقليل ما يشربه الصائم بعد الصلاة فلا يرتبك الهضم بكثرة السوائل .

ثم تكون الصلاة فى صورتها كمجهود بدنى متوسط

منظم الايقاع وبخاصة حركات الركوع والسجود حيث يضغط المرء على الأمعاء فينبهها وينشط من حركتها الدورية (تساعد فى منع الامساك وتنظيم فعل التبرز)) ، وهذا الضغط أيضا يقع على الكبد والقنوات المرارية والصفراوية فيساعد على طرد وافراز العصارة الصفراوية من الحوصلة المرارية والقنوات الكبدية الى الأمعاء الدقيقة ــ الاثنى عشر ــ فتكون العصارة حاضرة للتعامل مع ما يقابلها من غذاء .

● ووضوء المسلم وصلاته مع جو الفطر أمور تشيع فيها بهجة النفوس وراحة القلوب وسكينة النفس ، فيقبل ألمرء على طعامه وهو فرح مسرور بعيدا عن القلق والتوتر فيتم الهضم بكفاءة ويسر .

ولا شك أن المسلم الصائم حين يتبع هذا الهدى النبوى بتفضيله الصلاة على اكمال الفطور يعطى دلالة معنوية ورمزية واضحة على أن المسلم يهتم بأمر الروح قبل الجسد ، لأن الروح أهم عنده وأبقى ، وان كان الاسلام يبغى له أن يصل بهما الى غاية الكمال ، كما يعطى أيضا المعنى على أن اتباعه للنبى صلى الله عليه وسلم وسنته أقوى وأعظم من شهوة البطن وداعى الجوع ومعناه انه نجح فى اختبار الصوم وحصول الفائدة من ورائه بكسر حدة النفس واكتساب الارادة والتحكم فى النفس ، وهذا بعض من كثير .

صلاة التراويح (القيام) وفوائدها الطبية

صلاة التراويح (القيام) سنة من سنن النبي صلى الله عليه وسلم كان يصليها في كل ليلة من رمضان بعد صلاة العشاء وهي تتراوح ما بين ثمان ركعات الى عشرين ركعة او أكثر .

● ويجب أن نتعرف لما يحدث للصائم عقب فطره فهو يميل الى الاسترخاء والراحة مع فتور بسيط فى القوى ، ويرجع هذا لانشغال الجهاز الهضمى بهضم الطعام وسحبه لكمية كبيرة من الدم الى مكان الهضم وعملياته الحيوية .

ويستمر هذا الفتور حتى تعلو نسبة جلكوز الدم وتصبح ثابتة لتزويد الجسم بما يحتاجه من طاقة ، وتقدر هذه المدة ما بين ساعة الى ثلاث ساعات ، وذلك حسب كفاءة جهاز الهضم ووجود أمراض به ونوع الطعام وحالته وكميته .. الخ ، فصاحب الجهاز

الهضمي السليم والأطعمة السكرية السائلة عون على اختصار هذه المدة (١) ..

ـ وقد نجد بعض الصائمين عقب فطرهم يحاولون التغلب على مشكلة الفتور وجثوم الطعام على القلب باستعمال كميات كبيرة من المنبهات كالقهوة والشاى أو باستعمال الأدوية الهاضمة والفوارات والمياه الغازية .. الخ ، وهى حلول غير سليمة ، لماذا؟ لأن الشاى يعمل والمعدة ممتلئة بعد فترة تقرب من الساعة ، والقهوة بعد ما يقرب من الساعتين ، ومعنى هذا أن هذه المنبهات لن تقوم بحل المشكلة فى التو والحال ، ولكن بعد فترة من الزمان يكون الجسم فيها قد استطاع بعملياته الفسيولوجية أن يعود للحالة الطبيعية .

ـ والأفضل هنا ان يلتزم الصائم عقب فطره الراحة لمدة قصيرة ـ ما بين صلاتى المغرب والعشاء ـ فى صورة استرخاء لا نوم ، حتى لا يكون نومه غير

---

(١) وبوجود كميات بسيطة أيضا تختصر المدة وبخاصة فى صورة سوائل محلاة لأن السوائل هى أول ما يغادر المعدة الى الأمعاء لتصل الى الدم تليها المواد نصف الصلبة فالأغذية الصلبة • ومن هنا نفهم لماذا نحبذ كأطباء ولماذا تناول النبى صلى الله عليه وسلم ساعة فطره مادة سكرية على هيئة محلول ـ التمر المنقوع أو الرطب ـ أو غيرها من سوائل محلاة •

ذى راحة .وبه احـلام مزعجة وكوابيس (وكان النبى صلى الله عليه وسلم ينهى عن النوم قبل صلاة العشاء.) وبذلك يتوفر الدم بكميات معقولة لعدم الحاجة اليه فى انشطة اخرى فيذهب الى منطقة الجهاز الهضمى فيكون معدل عمله اكفأ وأسرع .

كذلك تستفيد العضـلات من هـذه الراحـة فيمكنها أن تؤدى فيما بعد ما يعهد به اليها من عمـل بكفاءة تامة .

ــ ومن التجارب الطريفة فى هذا الشأن أن قام العلماء باعطـاء مجموعتين من الكلاب نفس الوجبـات الغذائية ، ولكنهم تركوا الأولى تستريح وتسترخى بعد الطعـام لمـدة زمنية معقولة ، بينما أرهقـوا المجموعة الثـانية وكلفوها بالعمل الشـاق والجـرى وسـجلت النتائج فيما يتعلق بمعدل اتمام عمليات الهضم فوجدوا ان المجموعة الاولى قامت بهضم وجبات على خير وجـه وبسرعة وكفـاءة تامـة ، وعلى العكس كانت المجموعة الثانيـة ذات هضـم بطـىء وحدثت به تلبكـات واضطرابات .

● وحين يؤذن لصلاة العشاء فبادر بالوضـوء والمسارعة للمسجد لأداء الصلاة .

ــ والوضـوء هنـا كما سبق أن بينا خير عون

ومنشط عمومي للجسم ، اذ يعطيه طاقة حيوية ونشاطا ، والمشي الى المسجد رياضة خفيفة محببة تنشط الجسم كله ، جهازه التنفسي والدوري والمفاصل والعضلات ، وهذا التدرج في التنبيه من وضوء الى مشي الى أداء الصلاة ، وهي ذات حركات يستخدم فيها كل اجهزة جسمه فتعد بذلك نوعا من النشاط الرياضي المعتدل . ويصلي المسلم ما بين ١٥ — ٢٧ ركعة أو أكثر (أربع ركعات فريضة العشاء ، وثمان الى عشرين ركعة في صلاة القيام ، وثلاث ركعات شفع ووتر .) في مدة زمنية تستغرق ما بين الساعة الى ساعة كاملة ، ويتخلل الصلوات تلاوة القرآن وبعض الأحاديث النبوية الروحية والأذكار .. الخ .

— ومن تجارب العلماء ايضا لمعرفة اثر الرياضة على سير معدل الهضم وجد أن الرياضة العنيفة والجهد الكبير عقب الأكل مثل عمل الفلاحين والبنائين والحدادين يؤدي الى تعطل الهضم وارتباكه ، كما سبق أن أوضحنا في التجارب على الكلاب ، أما النشاط المعقول المعتدل الذي يتطلب استخدام كل اجزاء الجسم ، وخير مثال لهذا النشاط المعتدل هو ما ذكرناه من الوضوء والمشي الى المسجد والصلاة .

— فأثناء الصلاة في الركوع يضغط المرء على بطنه وامعائه وكذلك اثناء السجود والنزول اليه ، وهذا

الضغط وبالذات على الكبد وقنواته يزيد من العصارة الصفراوية الذاهبة الى الأمعاء والمساعدة فى هضم الدهون وتحويلها بواسطة انزيم الليباز الى أحماض دهنية وجلسرول ، والتى قد يتعسر هضمها بغيبة هذا الانزيم .

ـ والضغط على الامعاء ينبه الحركه الدورية للأمعاء الدقيقة والغليظة فيعاون فى أداء عملية الهضم وأداء فصل التبرز بكيفية سليمة وفى وقتها المعين ، فيتجنب الصائم حدوث الامساك .

وحركة العضلات أثناء الركوع والسجود والقيام يؤدى الى تقويتها وبخاصة عضلات جدار البطن فتمنع ترهلها فتلافى المرء السمنة وتشويه القوام وتكوين الكرش (١) .

ـ وحين يركع المسلم وحين يسجد يزيد معدل تدفق الدم الى النصف العلوى من الجسم وبخاصة المخ والرأس ، وتكرار هذا الفعل يجعل كمية الدم وما يحمله من غذاء للخلايا أكبر وبالتالى يزداد معدل التنبه والتركيز والقدرة على التفكير بعمق .

ـ وجو الصلاة ذلك الجو الروحى السامى يؤدي

---

(١) أضف الى هذا حركات المفاصل أثناء الصلاة وما تؤدى اليه من تليين وحركات تقويها وتنشط الجسم لاداء الأعمال الأخرى .

٣٠

الى راحة النفس وهدوئها فيتم الهضم فى جو سليم وصحى من الناحية النفسية بكفاءة وتنتفى أسس واسباب حدوث الأمراض المتعلقة بالهضم والتى ثبت ان لها أسبابا عصبية ونفسية كقرحة المعدة والاثنى عشر والقولون العصبى واضطراب الهضم العصبى وصعوبة البلع العصبى وفقدان الشهية العصبى ... الخ ، وغير هذا من أمراض القلب والضغط والأمراض العصابية والنفسية .. الخ .

فهذا الجو جو الصلاة والصيام يقتلع جذور عوامل القلق والضيق والملل والحقد والغيظ والوساوس وغيرها من عوامل اضطراب النفس ونعرضها للأمراض النفسية والعصابية .

ـ وتجارب العلماء تؤكد أن هناك ارتباطا وثيقا بين اتمام الهضم وتناول الطعام فى جو نفسى طيب وبين سير أمور الهضم وعملياته بكفاءة .

فانظر أخى المسلم لهذه الفوائد الكثيرة للصلاة عامة وصلاة التراويح ـ القيام ـ فاحرص عليها .

السحور : بركته وأسراره الطبية

- عن انس بن مالك رضى الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (تسحروا فان فى السحور بركة .) (١)

- وقال صلى الله عليه وسلم : (لاتزال امتى بخير ماعجلوا الفطر واخروا السحور .) (٢)

- وعن زيد بن ثابت قال : (تسحرنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ، ثم قمنا الى الصلاة — اى صلاة الفجر — قيل كم كان بينهما ، قال خمسون ايه .) (٣) (٤)

---

(١) رواه البخارى ومسلم .

(٢) رواه أحمد .

(٣) أى الوقت الذى يكفى لتلاوة خمسين آية . اى حوالى ربع الى ثلث ساعة .

(٤) رواه البخارى .

السحور سنة مستحبة كما نرى من هدى النبى صلى الله عليه وسلم ، وله من الفوائد والآداب الطبية ما سنفصله هنا .

● فقيام الصائم للسحور وتناوله طعامه معناه أنه تناول وجبتين : واحدة ساعة فطره واخرى ساعة سحوره، وبذلك تتوزع كمية الطعام على فترات زمنية متباعدة ويمكن للجهاز الهضمى أداء عمله فى كفاءة وسهولة وراحة، مع تمتع المسلم بمرونة الحركة ويقظة الذهن وتلافى مضاعفات ادخال الطعام على الطعام فى أوقات متقاربة ، ومايحدثه من اضطراب بالهضم وثقل بالحركة وتبلد الذهن والميل للكسل والراحة .

● وتأخير السحور يعطى الصائم فترة زمنية مابين ٧ ــ ٩ ساعات (حسب الفصل من صيف الى شتاء) ، منذ أن أفطر فيمكن للجهاز الهضمى هضم كل أنواع الغذاء الذى يكون المرء قد تناوله ساعة الفطور ، فيدخل طعام السحور والجهاز الهضمى مستعد لتلقى هذه الكمية الجديدة دون أن يكون هناك بقايا طعام تضيف عبئا جديدا ، (فالمواد النشوية والسكرية يتم هضمها فى حوالى ١ ــ ٣ ساعات ، والمواد البروتينية تهضم فى حوالى ٣ ــ ٥ ساعات ، والمواد الدهنية والزيوت تهضم فى حوالى ٤ ــ ٧ ساعات ، حسب حالة الطعام من سيولة وصلابة،

وحسب كمية الطعام ، وطريقة طهيه ، وكفاءة الجهاز الهضمى ، .... الخ .)

فالسحور المتأخر ينظم عمل جهاز الهضم ويريحه .

● وخلال الفترة مابين الفطور والسحور فان الوقت يكفى لحدوث نوبة من التبرز ، وتكون أجهزة الهضم كلها خالية تقريبا من كل مراحل الهضم ومستعدة لتعمل على كمية الطعام الجديدة .

● والسحور ضرورة لكل صائم لأنه يعد بمثابة تموين للجسم بالغذاء والطاقة الحرارية ، فالجسم يحتاج فى المتوسط للانسان البالغ حوالى ٢٥٠٠ سعر حرارى(١) يوميا ، لأداء وظائفه الحيوية وأداء عمل بدنى متوسط الجهد ، أى حوالى ١٠٠ سعر حرارى لكل ساعة . فاذا تناول الصائم ساعة فطره وجبة بها مايقرب من ١٠٠٠ سعر حرارى فان هذا معناه أنه يحتاج ساعة سحوره لحوالى ١٥٠٠ سعر حرارى آخر لكى يقدر على سد حاجة الجسم من الطاقة فترة صومه والمقدرة بحوالى ١٢ ــ ١٧ ساعة، أما اذا تغاضى المسلم عن وجبة السحور وتناول طعامه اليومى كله ساعة فطره فانه سيحرق من الغذاء ماهو فى

---

(١) السعر الحرارى أو الكالورى هو تعبير عن مقدار الطاقة المتولدة من الغذاء والتى تجعل جراما واحدا من الماء ترتفع درجة حرارته درجة مئوية واحدة .

حاجة اليه ليحصل على الطاقة ويتحول الجزء الباقى الى مخزون من الدهون تحت الجلد ، فضــلا عن مشــكلات التلبك المعوى واضطراب الهضــم لوجـود هـذه الكمية الضخمة من الطعام فى فترة زمنية قصيرة ، واذا تنــاول الصائم وجبة فطور معتــدلة فقط طـوال يومه ، ولم يتسحر فان جسمه سيسحب مخزون النشا الحيوانى . من الكبد ــ الجليكوجين ــ ويحـوله الى ســكر الدم ــ جلكوز ــ ليكفيه حوالى ٦ ساعات ، ثم يقوم الجسم بعد بالحصول على حاجته من الطاقة بحــرق المخــزون من الدهن تحت ســطح الجلد وبالأعضــاء ولكن مع شــعور الصائم بهبوط واعياء وميل للكسل والارهاق عنــد اى مجهود والعطش الشديد لأن الدهون تحتــاج فى تمثيلها غذائيا وحرقها وانتاج الطاقة لكميات كبيرة من الماء .

● والسحور ضرورة عظمى للمراهقين والناقهين والشيوخ والحوامل الذين يصومون ، ولا تتحمل حالاتهم اضافة عبء كبير على قوى الجسد ..

● والتأخر فى السحور أفضل ليقلل من احساس الجوع والعطش ، فشعور الجوع مرتبط بفــراغ المعدة من الطعام ونســبة سكر الدم ، فاذا كانت المعدة فارغة، وهذا أمر يحدث خلال ١ ــ ٤ ساعات من تناول الطعام بحسب نوعه ، واذا هبط مستوى ســكر الدم خــلال ساعات ايضا بعــد تناول الغــذاء، فان المرء يبــدأ فى الاحســاس بشعور الجوع خلال بضــع ســاعات ، فاذا

تسحر الصائم متأخرا تأخر شعور الجوع والعكس صحيح، والامر كذلك بالنسبة لشعور العطش ، فتأخر السحور مع شرب السوائل يعين على تأخر احساس العطش ، وبخاصة فى فصل الصيف حيث يزيد معدل فقد الجسم للماء بسبب زيادة العرق .

● ويجدر بك أخى المسلم بعد السحور ان تقضى الوقت مابين السحور وصلاة الفجر ـ وقت السحر ـ فى رحاب الروحية الاسلامية كتلاوة القرآن والذكر والاستغفار والتسبيح ، فصحة الابدان تعتمد على صحة النفوس .

ولا تنم مباشرة عقب تناول طعام السحور . فالنوم عقب الطعام يجعل النوم دون راحة به الكثير من احلام اليقظة والرؤى المرعبة والكوابيس ، مع الاحساس بثقل الطعام على الصدر وصعوبة التنفس ... الخ ، وحين يستيقظ المرء يجد نفسه كسولا متراخيا ويحتاج لوقت طويل حتى يفيق ، مع بداية الاحساس بالجوع والعطش لأنه أثناء نومه هذا هضم جزءا كبيرا من الطعام ، اضف الى هذا انه سيبدأ عمله بعد فوات معظم ساعات النهار والضحى فلا تتوافر له من ساعات العمل قبل ساعة فطره الا القليل ، مما يلجئه الى السهر فتعتل الصحة وينهك بدنه وحيويته ، وهذا امر يجب على كل مسلم أن يتجنبه مع اعادته لتوازن حياته وتنظيمها وفقا لهدى النبوة وقواعد العلم .

نصائح غذائية للصائمين

هذه النقاط تعد من أهم مايجب أن يعرفه كل مسلم لما لها من فائدة عظمى وحساسية فائقة حتى يكون شهر رمضان شهر صيام لا شهر طعام .

ولنبدأ أولا بتحديد الحاجة اليومية للجسم من الغذاء اذ تقدر للشخص البالغ الذى وزنه ٧٠ كيلوجراما بحوالى ٢٥٠٠ سعر حرارى الى ٣٠٠٠ سعر حرارى يوميا ، يمكنه الحصول عليها من ٧٠ — ١٠٠ جرام بروتين ، و ٣٠٠ — ٣٦٠ جراما نشويات أو سكريات ، و ١٠٠ جرام دهون (١) ، بالاضافة الى الحاجة اليومية الى حوالى ٤ لترات ماء يوميا فى صورة مياه غازية أو عادية أو مشروبات محلاة كالشاى والليمون أو فى الفواكه

(١) منها مقدار نشاط الغدة الدرقية ونوعية العمل وراحة الجسم والنوم .. الخ ، فزيادة نشاط الغدة الدرقية والعمل الشاق وأثناء اليقظة تكون حاجة الجسم للطاقة وللغذاء أكبر من حالات هبوط نشاط الغدة الدرقية والعمل الخفيف وأثناء النوم والاسترخاء .

والخضروات .... الخ ، مع مطالب الجسم من الأملاح المعدنية والفيتامينات .

وتختلف كمية الغذاء ونوعيته من يوم لآخر وحسب درجة حرارة الجو ، ففى الصيف تزيد حاجة الجسم للماء والأملاح لتعويض الفاقد عن طريق العرق ، ولكن تقل الحاجة الى السعرات الحرارية عكس اوقات الشتاء ، حيث تقل درجة الحرارة ويحتاج الجسم المزيد من السعرات الحرارية ، وبخاصة تلك المتولدة من الدهون لحاجة الجسم للتدفئة ، ويلاحظ ان الاختلاف فى الزيادة والنقصان يتم فى اطار محدود من التغيير .

وكذلك هناك عوامل أخرى كثيرة تتحكم فى مقدار حاجة الجسم للغذاء (١) .

والصائم فى شهر صومه يتناول وجبتين مع حاجته لنوعية معدله من الغذاء . فيجب أن يراعى هذه النقاط :

---

(١) يعطى جرام المادة البروتينية عند احتراقه ٤ سعرات حرارية وكذلك المواد السكرية والنشوية ، أما الدهون والزيوت فتعطى ٩ سعرات حرارية .

● **تنظيم الوجبات :ـ**

يحسن بالصائم أن يلتزم نظام الوجبتين الفطور والسحور ، مع الاسراع بالفطور وتأخير السحور ، على أن تكونا وجبتين خفيفتين ، واذا احب أن يتناول المزيد من الطعام بين هاتين الوجبتين فلتكن أيضا وجبة خفيفة في منتصف المدة الزمنية مابين الفطور والسحور ، حتى لا تتراكم ثلاث وجبات ثقيلات وتجهد الجهاز الهضمي وترتبكه في هذه الفترة القصيرة .

● **طعام الفطور :**

كما سبق أن أوضحنا يجب ان يبدأ الصائم فطره بمادة غذائية سكرية سريعة الامتصاص ، كمنقوع التمر والزبيب او منقوع الفواكه المجففة المحلاة أو الرطب أو عصير الفواكه أو الحساء ـ الشوربة ـ الدافىء ، لما لهذه الاشياء من خاصية ازالة العطش واحساس الجوع، ثم بعد صلاة المغرب يكمل الصائم فطره ، ويحسن أن تكون كميته أقل من كمية الوجبات العادية ،مع استحباب وجود الحساء الدافىء ليساعد المعدة والأمعاء على التنبيه . كذلك فوجود الخضار في صورة حساء أفضل ، وان كانت هناك لحوم فلتكن مسلوقة أو مشوية لا محمرة ، ليسهل هضمها أسرع ، وافضل اللحوم لحوم الاسماك والحمام والدجاج والأرانب

الصغيرة واللحم البقرى أو الجاموسى الصغير (البتلو والكندوز) ولابأس ساعة الفطر بالأرز والمكرونة أو الخبز ... الخ ، بكميات معتدلة ..

وليبتعد الصائم قدر الامكان عن الاطعمة والسوائل المثلجة والشديدة البرودة ؛ لأنها تؤدى الى بطء عمل المعدة وارباكها مع حدوث التهابات بها .

وليبتعد المرء ايضا عن شرب السوائل بكميات كبيرة ، لأنها تؤدى الى امتلاء البطن بسرعة فيحس المرء بالشبع الكاذب ، فضلا عما تقوم به من احداث احساس بالميوعة وفقد الشهية وتخفيف العصارات الهاضمة والخمائر ، مما يؤدى الى بطء عملية الهضم واضطرابها .

وبالنسبة للملح فليتناول منه الصائم قدرا معقولا صيفا ، وليقلل منه فى الشتاء ، مع تجنب التوابل والمواد الحريفة كالشطة وغيرها كالمخللات والمشهيات . ونفس الكلام نقوله عن الاكلات الدسمة والاطعمة الدهنية والاكلات المسبكة والمقلوة والصلصات .... الخ ، فهى ثقيلة على المعدة السليمة وتسبب الانتفاخات والعطش ، مع تهيج المعدة والامعاء والمصران الغليظ ، فضلا عن عسر هضمها واتعابها للكبد ..

والخضروات الطازجة فى صورة سلاطة امر شديد الأهمية للصائم ، فهى تزوده بالأملاح المعدنية

والفيتامينات ، مع تقليل احساس العطش ومساعدتها للجهاز الهضمي على انتظام فعل التبرز وتجنب الامساك .

ولا بأس بقليل من الفاكهة الطازجة عقب الفطور بساعة أو أكثر كتحلية .

أما الحلوى المعتادة في رمضان ـ كالكنافة والقطايف وقمر الدين ... الخ ـ فيجدر بالصائم عدم تناولها الا بقدر معقول في الفترة الوسيطة مابين الفطور والسحور .

● مابين الفطور والسحور :

يجدر بالمرء ألا يتناول طعاما في هذه الفترة الا لمن هم اصحاب حالات خاصة كالمرضى والحوامل والناقهين والمراهقين والمرضعات ... الخ ، لتجنب العبء على المعدة والأمعاء .

وان كان المرء ولابد فاعلا فلتكن الأطعمة في صورة سائلة وبكميات بسيطة ككوب شاى او لبن دافئ أو عصير فواكه أو مياه غازية أو فاكهة سهلة الهضم كالعنب والبطيخ بكميات معقولة حتى لا يزيد الوزن .

● وجبة السحور .

السحور كما أوضحنا عون للمسلم على صوم اليوم فيجب ان يكون طعامه من المواد المتوسطة الزمن في

سرعة الهضم كالفول (١) واللحوم والخبز والخضروات المسلوقة والجبن وكميات بسيطة من الدهون ... الخ، مع شرب كمية كبيرة من الماء ــ دون اسراف ــ بالاضافة للزبادي الذي يعد من أفضل الاغذية فهو يحتوى على خمائر ومواد تسهل الهضم وتريح المعدة وقيامه بترطيب المعدة وازالة جزء من شعور العطش ووجود نسبة عالية من الفيتامينات والاملاح المعدنية به مع احتوائه على نسب من المواد الدهنية معقولة ، وكذلك المواد السكرية والبروتينية السهلة الهضم ، مما يكاد يجعله وحده غذاء شبه كامل (٢) .

أخي الصائم :

اتباعك لما نصحناك به يجعلك تفيد غاية الفائدة الصحية من صومك فالتزمه .

---

(١) الفول بالزيت والسمون يكاد يشكل غذاء شبه كامل ايضا مع سلاطة الخضار فالفول به ١١٪ بروتين و ١٧٪ نشويات بالاضافة للأملاح المعدنية ونسبة قليلة من الدهون يعوضها الزيت مع وجود قشرة سليولوزية لها من الفوائد ما سبق أن ذكرناه .

(٢) يعزو البلغاريون وغيرهم مايتمتعون به من الحيويه وطول العمر الى ما يتناولونه من كميات كبيرة من الزبادى ، ولا عجب فى هذا فالزبادى من أفضل الأطعمة وأفيدها وأكثرها تكاملا بالنسبة للانسان .

هـؤلاء لماذا لايصـومون ؟

● قال جل وعلا : (فمن كان منكم مريضـا أو على سفر فعدة من أيام اخر وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين .) (١)

● وعن أنس الكعبى أن رسـول الله صـلى الله عليه وسلم قال : (ان الله عز وجل وضع عن المسافر الصوم وشطر الصـلاة ، وعن الحبلى والمرضـع الصوم .) (٢)

الاسلام دين يسر يراعى ظروف كل انسان حين يكلفه بأداء عبادة ، وقاعدته فى ذلك : (لا يكلف الله نفسا الا وسعها .) (٣)

وهنـاك حـالات أوجب الاسـلام عليها الفطـر . وحالات اباح لها الفطر وخيرها وسنبسط هنا تفصيلا

(١) سورة البقرة آية ١٨٤ .
(٢) رواه الخمسة .
(٣) سورة البقرة آية ٢٨٦ .

بعض هذا النماذج شارحين الحكمة الطبية من وراء هذا المقصد .

(١) الأطفال .... متى وكيف يصومون ؟

● قرر الشرع الحنيف أن يصوم الطفل متى بلغ ، وفى ذلك توافق طبى جليل مع أمر الشرع ، فان مرحلة البلوغ مرحلة جديدة يدخلها الجسم وهو أقدر فيها على تحمل التكاليف البدنية من مرحلة الطفولة ، ويبدو هذا واضحا من دراسة معدلات ونسب الوفيات فى مرحلتى الطفولة والمراهقة (١) ، حيث نجد أن فترة المراهقة هى أقل فى معدلات الوفيات من حيث فترة الطفولة بنسبة كبيرة جدا وبخاصة فى حالات الوفيات نتيجة الأمراض المعدية وامراض الضعف الجسدى والأمراض المزمنة المنهكة ، وذلك لما يوجد بالجسم فى فترة المراهقة من حيوية دافقة وطاقة تجديد كبيرة وقدرة بناء وتعويض لأنسجة الجسم فى أقصى قمة لها .

● كما أن فترة الطفولة تحتاج لكميات كبيرة جدا من الطاقة والغذاء والسعرات الحرارية لكل كيلو جرام من الوزن يوميا ، وهذه الكميات أكبر من الكميات المطلوبة لفترة المراهقة أو لفترة تمام البلوغ .

(١) مرحلة الطفولة منذ الولاة وحتى سن ١٢ عاما . والمراهقة ما بين ١٢ ــ ٢٠ عاما .

وهذا الجدول المبسط يشرح هذه الحقيقة حيث ترى الحاجات المطلوبة لكل سن محسوبة لكل كيلوجرام من الوزن لكل يوم .

نوع الحاجة / السن	بروتين	سعرات حرارية	ماء	ملاحظات
١ – ٣ أعوام	٢½ جرام	١٠٠ سعر	١٢٥ سم٣	فترة الطفولة
٤ – ٦ «	٣ جرام	٩٠ سعرا	١٠٠ «	
٧ – ١٢ عاما	٢½ – ٢ جرام	٧٠ – ٨٠ سعرا	٧٥ «	
١٣ – ١٦ «	١½ – جرام	٥٠ – ٦٠ سعرا	٥٠ «	المراهقة
فوق ١٦ «	١ جرام	٥٠ سعرا	٥٠ «	بالغ

● كمـا أن قـدرة تخـزين المواد الغذائية لدى المراهقين والبالغين اكبر من قـدرة الاطفـال وبخاصة النشا الحيوانى ـ سكر الكبد = الجليكوجين = وهو كما سبق أن أوضحنا انه أهم مادة يعتمد عليها الجسم فى سد حاجة الجسم فى ظروف الحاجة وهبوط نسـبة سكر الدم مثـل حالات الصوم ، ويكفى سـكر الكبد لتلبية حاجة الجسم من الطاقة لمدة ست ساعات وهى فترة لايستهان بها اثناء الصوم ، وبعـد هـذه الفترة يعتمد الجسم على مخزون الدهون تحت الجلد ، وهى كميات محدودة وقليلة لدى الاطفال لكنها اكبر فى حالة المراهقين وأكبر فى حالة البالغين ، ثم يعتمد الجسم بعد ذلك على تكسير الخلايا وهدم الأنسجة الأقل فى الأهمية ثم الأهم فالأهم لتزود الجسم بالطاقة .

وأن ترجمنا هذا بالنسبة للاطفـال ان صـاموا؟ فنقول ان جسم الطفل سيستمد طاقته من سكر الدم ـ من الغذاء ـ حتى يهبط خلال بضع ساعات قليلة ثم يتجه الجسم الى مخزون الكبد من النشا الحيوانى لينفد أيضا خلال ساعات قليلة فيتجه الى الدهون وهى قليلة الكمية ثم الى هدم الخلايا والانسجة ويكون اعتماده فى الغالب على تكسير الانسجة لأن الدهون قليلة الكمية ، ومعنى هذا اعاقة النمو والبناء بالجسم ، فضلا عن المشقة التى لايتحملها الطفل بصومه مما قد يولد شعورا بالكره

لهذه الفريضة والاسلام مبنى على رفع المشقة وتأليف القلوب .

ولابأس بتعويد الأطفال قرب البلوغ على الصوم بطريقة تدريجية بأن يصوموا فترات قصيرة تزداد بالتدريج على أن يفطروا متى شعروا بأى ارهاق . وهكذا كان يفعل أصحاب النبى صلى الله عليه وسلم مع أبنائهم .

وعندما يصوم البالغون منهم فيجب أن نهتم بنوعية معينة من الطعام وفقا لحاجة أجسامهم وذلك بأن نزيد لهم من كمية البروتينات فى صورة لحوم وبيض وأسماك وجبن وبقول ... الخ وكذلك تزيد كمية النشويات كالأرز والخبز مع كمية أكبر من الماء والأملاح المعدنية والفيتامينات فىصورة سوائل وفواكه وخضروات طازجة حتى يمضى مسار نمو الجسم بصورة طبيعية .

(ب) الحائض :

أوجب الله تعالى على الحائض أن تفطر على أن تقضى أيام الحيض وفطرها فيه فى أيام أخر .

والطب من دراسته لحالة الحائض البدنية والنفسية يرى نفس حكم الدين ، فالحيض مرتبط عند الانثى بآلام شديدة فى صورة مغص بالبطن وبخاصة الجزء الأسفل وقد يمتد الى الفخذين والساقين ويشتد

الألم ويلزمها الفراش ، وقد يصحب هذا الالم الم بالثديين وصداع شديد مع حالة من التوتر والقلق والضيق والاحباط النفسي ، فالمرأة هنا ليست فى افضل حالاتها النفسية ، والأنثى تفقد كمية من الدم خلال فترة الحيض البالغة ٣ ـ ٧ أيام تقدر بحوالى ١٠٠ سم٣ ـ ٢٠٠ سم٣ أى حوالى ٢ر٢٪ الى ٥ر٤٪ من كمية الدم بالجسم وتكرار فقد الدم شهريا دون تعويض يؤدى بالانثى لحدوث فقر دم وضعف عام ـ أنيميا ـ ، والجهاز التناسلي لدى الانثى فى هذه الفترة يكون فى حالة اعادة تنظيم نفسه ، وذلك لنزول الجدار المبطن للرحم مع افرازات الحيض مع الاحتقان الشديد به ، ولذلك تحتاج الحائض لنوع خاص من الرعاية النفسية والغذائية حتى تزول هذه الاعراض ولذا لزم للحائض أن تفطر فقد تحتاج لأخذ دواء يسكن المغص فى وسط النهار او قد تحس بالجوع سريعا أو الانهاك المباشر عقب مجهود عادى فليزم أن تتناول ما يردها الى حالتها العادية وهذه النقاط بعض من الحكمة الطبية .

(ج) النفساء :

مدة النفاس هى الفترة التى تعقب الحمل والوضع وتقدر بحوالى ستة أسابيع ، والمرأة النفساء بعد الحمل والوضع ـ وهما مجهودان شاقان ـ تحتاج الى الراحة التامة والعناية الغذائية الكاملة لتعويض ما فقده جسمها

من بروتينات واملاح معدنية كالكالسيوم والحديد والفوسفور ... الخ والفيتامينات وغيرها ..

وتحتاج النفساء لفترة زمنية طويلة لاعادة بناء الجهاز التناسلى واراحته وتجديد أنسجته وبخاصة الرحم المتضخم بفعل الحمل ، وتقدر هذه الفترة بحوالى ستة أسابيع ، والنفساء تكون عادة معرضة لفقد الكثير من دمها أثناء المخاض وأثناء فترة النفاس وفى حالات الولادات المتعسرة ، فضلا عن تلك التى تتطلب التدخل الجراحى وشق البطن لاستخراج المولود .

واذا ماقامت المرأة بالارضاع لوليدها فذلك جهد آخر يضاف لأسباب وجوب فطرها .

والنفساء فى حاجة لكمية غذائية كبيرة اكبر من المعدل العادى وموزعة على فترات متقاربة وبخاصة من السوائل والفواكه والخضروات الطازجة والمواد البروتينية والنشوية مع الراحة المناسبة والاهتمام بنظافة الأعضاء التناسلية حتى تتجنب الأمراض الخطيرة التى تصيب النساء فى فترة النفاس والتى ترفع من معدلات وفيات الأمهات كحمى النفاس والنزيف الرحمى والهبوط العام ... الخ .

(د) الحامل هل تصوم كيف ومتى ؟

رغم أن الحمل يعتبر أمرا فسيولوجيا وليس مرضا لكنه أمر مجهد والسنة المباركة أباحت للحامل ان تفطر وسنبرز هنا عدة نقاط :

● أثر الصوم على جنين الحامل

يحصل الجنين على غذائه من أمه ، ومالم يكفه الغذاء الموجود بدمها فانه يلتمس تعويض هذا النقص من مخزون الأم بكبدها وعظامها وانسجتها .

وفى حالات وجود علة متعلقة بالجنين كالاجهاض المتكرر أو السابق أو موت الجنين قبل الولادة داخل الرحم أو نزوله معيبه التكوين أو ضعيف التكوين ... الخ فيوجب الأطباء فطر الحامل لتجنب تكرار هذه الحالات التى يزيدها سوءا أن تصوم الحامل وينعكس بالتالى على الجنين .

● أثر الصوم على الحامل

تعانى الحامل فى أشهرها الثلاثة الأولى من متاعب عديدة كالقىء والدوار والأرق والدوخة والصداع والوحم فتحتاج الى الدواء ، فضلا عن نظام غذائى محدد لذا يستحب لها الفطر .

وفى آخر الأسابيع الستة يزداد ضغط الرحم المتضخم على القلب والصدر والمعدة والأمعاء لذا تضطر الحامل الى أكل كميات صغيرة من الغذاء على فترات متقاربة حتى لايزيد الضغط وترتبك أجهزة الهضم مع الاحساس بضيق الصدر وتعسر التنفس ، ويضاف الى هذا القلق النفسي بشأن الوليد المنتظر وانهاء الحمل مع الضعف المستمر لذلك يستحب لها أن تفطر ، وحقا اذ قال القرآن : (حملته أمه كرها ووضعته كرها .) (١)

أما فى الفترة الوسطى من الشهر الرابع وحتى منتصف الثامن فلا تكون لدى الحامل متاعب كبيرة وتكون حالتها البدنية عادية ، فيمكن لها الصوم اذا كانت لديها القدرة على ان تراعى أنها فى حاجة لكمية غذائية أكبر من المعدل العادى (فهى فى حاجة الى حوالى ٢٥٠ جراما من السكريات ، وحوالى ٧٠ جراما من البروتينات ، و ١٠٠ جرامات من الدهون أزيد كل يوم من المعدل العادى ، بالاضافة للمزيد من الاملاح المعدنية والفيتامينات) والا لتأثرت الحامل وأصيبت بالوهن والاجهاد والهبوط العام وامتد هذا الأثر الى الجنين ونزل ضعيف التكوين والبنية .

---

(١) سورة الأحقاف آية ١٥ .

● **يؤثر الصوم على الحامل بمضاعفات :**

كما فى حالات الحمل المصحوبة بمرض فى القلب او مرض السكر البولى أو الكبد أو أمراض الكلى او النزيف الرحمى أو تسمم الحمل وتشنجاته ... الخ ففى مثل هذه الأحوال يجب على الحامل أن تفطر مع وضعها تحت الاشراف الطبى المستمر .

والطبيب او الطبيبة المسلمة الثقة يمكنها تحديد كل موقف لكل حامل بالتفصيل .

(د) المرضع وكيف تصوم ؟

الارضاع مجهود وهو امتداد لمجهود الحمل والوضع الكبيرين ، والمولود يرضع حوالى $\frac{1}{7}$ وزنه لبنا يوميا من ثدى أمه أى حوالى ½ كيلو جرام فى الشهر الأول وحوالى ١ كيلو لبنا فى الشهر الرابع وحوالى ١½ كيلو جرام لبنا فى الشهر الثامن . وبذا تكون الأم المرضع فى حاجة الى كمية غذاء كبيرة تعوض ما تدره من اللبن وتكفى لحاجاتها الأساسية من الطعام ، مع تعويض الجسم وتجديد أنسجته التى ارهقت وتلفت فى موضوع الحمل والوضع ، والاهمال فى هذا الشأن لاشك انه يعرض الأم لامراض سوء التغذية مع نقص كمية اللبن المفرزة وضعف نسبه المواد الغذائية والأملاح المعدنية

والفيتامينات بها يضعف الطفـل الرضيع ، وتكاد تهلك امـه وهـذا أمر ـ لاشك ـ أن رحمة الشرع وحكمته تأباه .

ومن المعروف أن عدد مرات رضاعة الطفل ٥ ـ٦ مرات يوميا أى كل حوالى ٤ ـ ٥ ساعات ، ولذلك فمن الأفضل أن تشرب الأم كمية من السوائل ولو كوب ماء قبل الارضاع بنصف ساعة حتى تزيد كمية اللبن المفرزة ولذلك فلبن الأم الصائمة قليل فى كميته لأنها أثناء الصوم يعتبر جسدها بامتناعها عن الشراب فى جفاف نسبى بالأنسجة ويبدو هذا واضحا بصـفة خاصة فى فصـل الصيف وفى حال الارضاع فى النصف الأخير من نهـار الصوم .

وقد نرى بعض الامهات ممن لايفهمن حكمة الشرع يقمن بالصوم وارضاع أطفالهن ألبانا صناعية أو وجبات مساعدة كالينسون وعصير الليمون والكراوية وغيرها ، وفى ذلك بعد عن رحمة الله بالطفل البرىء فالطب الحديث لايرى شيئا يمكن أن يحل محل لبن الأم ، ويقول الحق جل وعلا : (والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن اراد أن يتم الرضاعة) (١)

لذلك ننصح كل أم بأن طفلها أولى بثدييها ، وان

---

(١) سورة البقرة آية ٢٣٣ .

كانت هنـــاك بعض المرضعات ممن لهن أجســام قوية وأردن الصوم فنحن ننصحهن بهذا النظام .

● ترضـع الأم طفلهـا عقب الفطـور بحـوالى ساعة ، ثم مرة أخرى قبـل السـحور بحـوالى اربع ساعات ، ومرة ثالثة قبل نهاية السحور بنصف ساعة بحيث تفيد من فترة الفطور وارتواء الجسم وتغذيتـه غذاء جيدا .

● اثناء الصوم يمكن للام ارضـاع طفلهـا مرتين واحدة حوالى الساعة الثامنـة أو التاسـعة صباحا ، والثانية عند الثانية عشرة ظهرا ، ويمكنها بعـد ذلك اعطائه سوائل مغذية ووجبات أخرى مساعدة فى الفتره الباقية حتى الفطور وفق ما يصفه له الطبيب وحسب سن الطفل .

● ويجب أن تهتم المرضـع بغذائهـــا كميتـه ونوعيته وتزيد من كمية السوائل .

● ويجب عليـها انهـاء صـومها حال شعورها بالارهاق والتعب .

(هـ) المرضى والناقهون .

لا حاجة لنا بالخوض فى حكمة اباحة فطر المريض فهذا أمر بديهى ، فمثلا مريض قرحة المعـدة محتـاج

لتناول وجبات غذائية فى فترات متقاربة ليتجنب آلامها الشديدة ، فضلا عن الدواء ، وكذلك المريض بأحد الحميات والامراض المعدية فالهبوط الشديد والضعف العام واعطاء الدواء بصفة منتظمة يتعارض مع حكمة الصوم ومواقيته .

والناقهون فى فتره تعتبر امتدادا لفترة المرض من حيث العناية والرعاية الصحية والغذائية فمعظم الناقهين يحتاجون الى كميات من الغذاء وبخاصة المواد البروتينية والسكرية والسوائل بمقادير تفوق الحاجة اليومية العادية نظرا لأن الجسم فى حالة تجديد وحاجة الى الراحة ، والصوم هنا يعتبر مجهودا يؤدى الى اطالة فترة النقاهة وربما انتكاسة فى المرض وذلك أمر لا يرضاه الشرع ولا الطب ، والمرجع فى تقدير مدة النقاهة هو الطبيب المسلم الثقة .

(و) الضعفاء والشيوخ ومزاولو الأعمال الشاقة .

الضعفاء والشيوخ :

لا شك أنهم ضعفت أبدانهم ، وقلت قدرتهم على تخزين المواد التى تسد حاجات الجسم وقت الصوم كسكر الكبد والدهون .

كما ان أنسجة الجسم تعد فى حالة جفاف نسبى

عن مثيلاتها من أنسجة الشباب والرجال فتحتاج لذلك للري المستمر في أوقات متقاربة ، فضــلا عن حاجة الشيخوخة لنوعية ونظام خاص من الغــذاء ومواقيت محددة مضافا الى ذلك تناولهم للدواء .

والضعفاء حكمهم حكم الناقهين .

مزاولو الأعمال الشاقة :

وهم يحتاجون الى ١ ــ سوائل واملاح وبخاصة ملح الطعام لتعويض المفقود عن طريق العرق ٢ ــ ســعرات حرارية بكميات كبيرة في صورة مواد نشوية أو سكرية أو دهون أو بروتينات ؛ وحاجتهــم هنــا الى هــذه السوائل والمواد الغذائية تكون بكميات تفوق الحــاجة للانسان العادي ، فعامل البناء أو الحــداد او الذي يقطع الأحجار مثــلا يحتاج الى حوالى ٥٠٠٠ ســعر حراري يوميا ، أي ضعف الحاجة العادية اليومية .

والعلماء أفتوا لمثل هذه الحالات بالفطر والتعويض فيما بعد ، فالصوم مع مزاولة مثل هذه الأعمال الشاقة وبخاصة تحت أشعة الشمس المحرقة قد يصــل بالمرء الى حالة من الاعيــاء والهبوط العــام أو الجفاف مــع التشنجات العضلية وفقــدان الوعى ولا ينقــذ هــذه الحالات الا العلاج السريع بالمحاليل والسوائل وفق كل حــالة .

(ى) المسافرون والمجاهدون .

« السفر قطعة من العذاب » هكذا وصفه النبى صلى الله عليه وسلم ، ومهما قيل عن وسائل الراحة فالتشريع خالد لكل زمان ومكان ولا ينسخ ، والسفر مهما تعددت سبل الراحة فيه لايزال يحمل للانسان المتاعب فالأبحاث تظهر أن السفر من عوامل اصابة المسافرين بالصداع وتعب المفاصل والجهاز الحركى والارهاق ... الخ .

والضوضاء الناجمة عن وسائل المواصلات تؤثر على قوى السمع وخلاياه وانسجته والاهتزازات والتقلبات والذبذبات المصاحبة للمواصلات تؤثر على الجسم بأثر سلبى وقد يؤدى بعضها لحدوث ما يسمى دوار البحر مصحوبا بقىء ودوخة وألم بالمفاصل والعظام ، فضلا عما يستنشق المرء من عادم الوقود وما به من غازات سامة تهيج الأعصاب وتضايق حركة التنفس وبالذات غاز أول أوكسيد الكربون .

والمجاهدون فى سبيل الله يبذلون جهدا بدنيا وذهنيا ويحتاجون لكل قواهم وحيويتهم ، لذا أباح الشرع لهم الفطر ، ولقد سافر رسول الله صلى الله عليه وسلم فى رمضان فصام وافطر وخير صحابته بين الأمرين وكان يأمرهم بالفطر اذا دنوا من عدوهم ليتقووا على قتاله وصح عنه فى الأثر قوله : (ذهب المفطرون بالأجر .) حين

كان فى جهــاد الكفــار فأفطر صـــلى الله عليه وســـلم فى رمضان ، وافطر معه بعض الصـحابة وصـــام آخـــرون مشددين على انفسهم فكان قـــول نبى الله نبى الرحمـــة صلى الله عليه وسلم ارشادا لطيفا الى أن الاســـلام دين يسر ورحمة لا دين عسر ومشقة .

حكمة نفسية :

ان الذى يدين بالاسلام ويزن بالعقل والحكمة هذه الأحكام الشرعية التى تيسر ولا تعسر وتكلف كل مكلف فى حدود طاقته سيرتاح قلبه وتهدأ نفسه وتطمئن روحه الى الاعتزاز بهذا الدين والثقة الكاملة الواعية فى كل أمـــره ونهيه ويصبح مؤمنا عن اقتناع واخلاص وهذه خصال من قمم الايمان .

الحكمة الطبية فى صوم النوافل

النوافل

من سنن النبى صلى الله عليه وسلم صوم ستة من شوال عقب رمضان وصوم الاثنين والخميس من كل اسبوع ، وصوم يوم تاسوعاء وعاشوراء من شهر المحرم وعرفة لغير الحجاج ، وصوم ثلاثة أيام من كل شهر ، الثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر .

ــ قال صلى الله عليه وسلم : (من صام رمضان ، ثم اتبعه ستا من شوال كان كصيام الدهر) (١) .

وصوم ستة من شوال عقب رمضان ، وبخاصة فى الأيام الأولى منه .

ولو فى أيام متفرقات يعين الجسم على ترك مرحلة الصوم المتواصل والدخول الى مرحلة الافطار المتواصل بصورة تدريجية ، فيتكيف الجسم ووظائفه بأسلوب متسلسل يجنب الجسد حدوث اى اضطرابات ومتاعب وبخاصة للجهاز الهضمى .

---

(١) رواه مسلم والترمذى والنسائى وأبو داود .

ـ وروى أبو داود ان النبى صلى الله عليه وسلم كان يصوم عاشوراء وقال « ان بقيت الى قابل لأصومن التاسع .. »

وصوم الاثنين والخميس وصوم ثلاثة أيام من كل شهر عربى ويوم تاسوعاء وعاشوراء وعرفه معناه تدريب مستمر على الصوم فى كافة الظروف والاحوال ، وافادة الجسم من نفاياته وأنسجته المتهالكة على مدار العام ، وتجديد لحيوية الجسد وقدرته على الاحتفاظ بنشاطه وطاقته .

النهى عن الوصال .

ومن سنن النبى صلى الله عليه وسلم النهى عن الوصال فى الصوم أى استمرار الصوم يومين أو أكثر دون فطور .

● عن عبد الله بن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم واصل فى رمضان وواصل الناس فنهاهم ، فقيل له : أنت تواصل فقال انى لست مثلكم انى أطعم وأسقى . » (١) .

● وعن أبى سعيد الخدرى أنه سمع النبى صلى الله عليه وسلم يقول : (لاتواصلوا فأيكم أراد أن يواصل فليواصل حتى السحر . » (٢)

---

(١) رواه مسلم .

(٢) رواه البخارى .

فنهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الوصال فى الصوم مراعاة لقواعد الطب ورحمة الدين ، فالتشريع نزل للناس كافة فمنهم القوى والضعيف ومنهم الصغير والمسن والشاب ، لذلك فيكفى من كل مسلم ان يصوم بالقدر الذى كلف به ليفيد نفسه وجسده دون مشقة وعنت .

اما أصحاب الأجسام القوية وقدرات التحمل فلاباس بوصال الصوم على أن يتزودوا بطعام ساعة السحور ملتزمين هنا بأمره صلى الله عليه وسلم .

ومن المعروف علميا أن الجسم يمكنه الاستغناء عن الشراب عدة أيام وعن الطعام عدة أسابيع ولكن مع وجود آثار خطيرة على الجسم .

ومواصلة رسول الله صلى الله عليه وسلم ، نراها هنا من باب الخصوصية الذاتية لسيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم وذلك راجع لقوة بدنه ومتانة بنيانه وشدة تحمله ويرى الامام ابن قيم الجوزية نفس الرأى ان وصاله صلى الله عليه وسلم هو نتيجة استغناء الجسم بغذاء القلب والروح عن كثير من الغذاء الحيوانى — وقوله صلى الله عليه وسلم : (انى أظل عند ربى يطعمنى ويسقينى) (١) ، ليس معناه

---

(١) زاد المعاد فى هدى خير العباد .

غذاء ماديا والا لما قال : (انى أواصل)؛ ، وانما المرجع هنا الى غذاء الروح وقوة التحمل .

النهى عن صوم الدهر :

● **ومن سننه ايضا النهى عن صيام الدهر :**

● عن انس رضى الله عنه قال جاء ثلاثة رهط الى بيوت أزواج النبى صلى الله عليه وسلم يسألون عن عبادة النبى صلى الله عليه وسلم ، فلما أخبروا كأنهم تقالوها ـ عدوها قليلة ـ وقالوا أين نحن من النبى صلى الله عليه وسلم وقد غفر الله له ماتقدم من ذنبه وماتأخر ؟!، قال احدهم : أما انا فأصلى الليل أبداً ، وقال الآخر : وانا أصوم الدهر ابدا ، وقال الآخر : وانا أعتزل النساء فلا أتزوج أبدا ، فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم اليهم فقال : أانتم الذين قلتم كذا وكذا ؟ ، أما والله انى لأخشاكم لله وأتقاكم له ولكنى أصوم وافطر وأصلى وأرقد وأتزوج النساء ، فمن رغب عن سنتى فليس منى .)(١)

والطب يوافق الشرع فيما ذهب اليه من النهى عن صوم الدهر لما فيه من مشقة وعنت شديدين ، واستمرار حرمان النفس من الطيبات ، ومسارها على وتيرة واحدة

---

(١) رياض الصالحين عن البخارى ومسلم والنسائى .

أمر يدعو الى السأم والملل من هـذا التكليف رغم كبتها بقوة الارادة فتقبل على هذه العبادة أو النافلة بدون شوق أو فرح أو تقبل ، مما قد يضيع الفائدة لأن صحة الجسد من صحة النفس ، واحب الأعمال الى الله أدومها وان قل .

ولاشـك ان صوم الدهر لايلائم البشر كلهم ، بل قد لايلائم أصحاب القوة البدنية الفـائقة ، ومن أراد فليصم صوم نبي الله داود ، وهو أعدل الصوم ، كان يصوم يوما ويفطر يوما (١) .

---

(١) رياض الصالحين .

شبهات واسئلة حرجة حول الصوم

يحاول بعض الجـاهلين أو المغرضين اثارة بعض الشبهات حول الصوم كنوع من التكاسل فى الأداء أو كطعن خبيث فى فريضة وركن من أركان الدين الحنيف ولكن هيهات ، وسنعرض لبعض هـذه الشبهات ونرد عليها الرد العلمى الذى يفضح كذبها ويكشف سـوء نية مروجيها ..

● **فمن هـذه الشـبهات الفاسدة زعمهم ان الصـوم وسيلة لتعذيب النفس بالجوع والعطش !**

ولاشك أن هـذه شبهة ضعيفة الحجة ، فشعور الجوع مرتبط بنقص نسبة سكر الدم ووصـول سـكر الدم للمستوى الذى يؤدى الى تنبه الجسم واحـداث آلام الجوع لايبدأ الا بعد بضع ساعات ، فيقوم الجسم برفع مستوى سكر الدم بسحب المواد المخزونة بالجسم كالجليكوجين والدهـون ويحولها الى سـكر الدم

ـ الجلكوز ـ ويعوض المستوى المنخفض وتزول آلام الجوع ؛ فضلا عن أن ألم الجوع اذا حـدث فانه يكون فقط فى أوائل أيام الصوم ، ويقل تدريجيا حتى يكون الجسم قد تكيف على النظام الجديد فى مواعيد الغذاء وكميته بعد أيام قلائل .

وشـعور الجوع قـد نراه فى أوائل أيام الصـوم وفى ساعات الوجبات التى كان الجسم قد اعتاد عليها أيام الفطر السابقة على الصوم ، وهو شعور لايلبث أن يزول بالتدريج بعد أيام قليلة من الصوم نتيجة تكيف الجسم على الوضع الجديد كما قلنا .

أما عن شعور العطش فهو مرتبط بنقص السوائل الماء ـ فى الجسم نتيجة عدم ادخال سوائل بالجسم وافرازها فى صورة بول أو عرق أو مع التنفس ، مع ارتفاع نسبة الأملاح والنفايات السامة المحتجزة بالجسم والتى تحتاج الى الماء لطردها من الجسم فيكون شعور العطش تنبيها للمرء بحاجته للمزيد من الماء .

والصائم خلال أيام بسيطة يمكنه زوال هذا الشعور بتعود جسمه كما قلنا على كميات السوائل المقدمة له خلال فترة الفطور فضلا عن أن نقص عدد الوجبات وكمية الغذاء مدعاة لتقليل حاجة الجسم من السوائل، والصائم بحسن تصرفه حين يتناول طعاما يخلو من الحريفات والملح الكثير والدهون ؛ ويكثر فى اطار معقول

من السوائل أثناء فترة فطره يمكنه التجنب التام لشعور العطش .

ومن الحقائق العلمية الثابتة امكان امتناع الانسان عن الماء عدة أيام قد تصل لأسبوع أو أكثر — دون أن يموت — وكذلك امكان الامتناع الكامل عن الطعام فقط لعدة أسابيع — دون أن يموت — نظرا لما بالجسم البشرى من مخزون ماء وغذاء يسد حاجته عند الطوارئ (١) ، ولاشك أن الصوم لعدة ساعات يوميا ثم الفطور ليس فيه أى شبهة لتعريض الجسد للهلكة والعذاب ، وأمر فى مقدور كل فرد عادى القيام به .

والتزام المسلم أدب الشرع بتعجيل الفطر يجعله يستعيد التوازن سريعا ، وكذلك تأخير السحور يعينه على تأخير شعور الجوع والعطش ، ثم زواله بالتعود .

وهناك دراسة علمية أجريت على مجموعة من الصائمين فى الهند — وهو قطر حار طوال العام — وقد

---

(١) فقراء الهنود والتبت وبورما والبرازيل يصومون عن الطعام والماء بالاسابيع أو بالأيام ، فهناك سيلكى — فقير برازيلى — صام ١٠٠ يوم عن الطعام انتهت فى ١٩٥٧/٩/٨ ، وهناك حالة أوربانو أيضا مثله وكانا يتناولان كميات قليلة من الماء فقط ، وهناك تجربة لدكتور برننج ودكتور فولر بجامعة هامبورج على سيدة عمرها ٥٨ عاما ووزنها ٧٣٫٣ كيلو جرام ، صامت عن الطعام كلية لمدة ٣٧ يوما ، عدا الماء بمعدل ٩٠٠ سم٣ ماء يوميا ، فهبط وزنها حوالى ١٨٫٥٪ فقط .

نشر البحث بمجلة طب المناطق الحارة بلندن ، على التغيرات التى تحدث للصائمين ، فثبت أن نسبة سكر الدم تهبط فى الساعات الاخيرة ، وكذلك تقل كمية البول عند بعض الصائمين ـ وأرجع هذا الى ارتفاع درجة الحرارة ، وكثرة فقد الماء بطريق العرق ـ اما بالنسبة للعصارة المعدية فوجد انه يحدث لها تغيرات فى التكوين فى اوائل أيام الصوم فقط ، ثم تعود الى تكوينها العادى بعد أيام قليلة نتيجة انتظام مواعيد ونظم الصوم ، وبالنسبة للنبض والوزن ودرجة حرارة الجسم وهيموجلوبين الدم ووظائف الكبد وأيون البوتاسيوم بالدم ومعدل التمثيل القاعدى لحرق الغذاء فقد كانت كلها جميعا دون أى تغير ، الا فى الحدود الطبيعية للفرد العادى .

ومن هنا يكون الصوم عونا للجسد ، لا عبئا عليه .

● وهناك زعم آخر هو ان الصوم يؤدى الى تقليل ساعات العمل وتقليل الانتاج :

وهو زعم خبيث لأن الأمة المسلمة امة عاملة مجاهدة ، والمسلم المؤمن يعرف كيف ينظم وقته ، ويضاعف عمله ، ولكن السبب الحقيقى وراء السماح لمن يزعمون هذا الزعم هو عدم التزام البعض بما قررناه وفق أدب الشرع ونصح الطب فى كيفية قضاء الصائم

ليومه (١) ، فاذا تسحر المسلم متأخرا ، وصلى الفجر واسترخى قليلا ، ثم قام للعمل فى هدوء بداية النهار ونقاء هوائه ووجود الحيوية والنشاط بالجسم حين يبدأ يومه واستقبال المرء لليوم الجديد بصدر منشرح ، يمكن للصائم أن يعمل حتى صلاة الظهر ، ثم اما أن يواصل العمل كما فى الشتاء - لقصر نهاره - واما أن يستريح ساعة أو ساعتين ، ثم يواصل العمل من جديد كما فى الصيف - لطول نهاره - واذا واصل العمل حتى صلاة العصر فذلك معناه أنه عمل ما لا يقل عن ٧ - ٨ ساعات متواصلة وافرة الانتاج ، ثم يستريح قليلا مابين العصر والمغرب فى صورة استرخاء ، وان استراح قبل العصر فيمكنه مواصلة عمله عقب صلاة العصر لمدة ساعة أو ساعتين ليبقى له وقت يقرب من الساعة يسترخى فيه ويريح جسده المتعب ليكون قد عمل مابين ٧ - ٨ ساعات على الأقل ، ثم يصلى المغرب ويفطر ويمكنه أن يعمل عملا خفيفا حتى يصلى العشاء ، ثم ينام فترة واحدة كافية لاراحة جسده (٢) .

أما اذا استيقظ المرء متأخرا ، وبدأ عمله متأخرا فانه لايكاد يعمل ٣ - ٥ ساعات متواصلة حتى يصيبه

---

(١) وهذا يحتاج من المجتمع كله لدراسة نظم النوم واليقظة لتحقيق أقصى فائدة للفرد والمجتمع .

(٢) يحتاج الانسان البالغ لفترة من النوم ما بين ٦ - ٨ ساعات يوميا .

الكلل ، ثم يفطر وتبـدأ المنبهات فى صـورة الشـاى والقهوة ثم السهر فىالترفيه والسمر حتى ساعة متأخرة من الليل ، وبالتالى يضيع اتباع سنة النبى صلى الله عليه وسلم فى تأخير سحوره ، وقد تضيع صلاة الفجر ايضـا ، ويسـتيقظ فى كسـل مفكك الاوصـال متعب الجسد منهك الاعصاب ، وهكذا تتوالى الأيام والنتيجة ان يقـل العمـل وتقـل النتـائج ، وتبـدأ المزاعـم والشبهات .

وجدير بكل مسلم أن يتبع الأدب النبوى والداعى الى التبكير فى العمل والسعى على المعـاش ، وحقـا : (بورك لأمتى فى بكورتها .) ، كما ورد بالأثر عنه صلى الله عليه وسلم .

● وهل الصوم مدعاة لزيادة عصبية البعض وانفعالهم وتوترهم لأتفه سبب كما يدعى البعض :

بالطبع لا ، فلا توجد أى تغييرات فسيولوجية أو مرضية نتيجة الصـوم كمـا ورد بالأبحـاث العلمية ، والباحثون فى مجال الأمراض النفسية يرون أن التوتر العصبى والثورة لأتفه الأسباب ليست مرضا ، ولكنها نوع من الاسلوب الشخصى فى التعامل النفسى من الفرد لما حوله من المؤثرات ، وبخاصة فى المواقف الحـرجة والمسئوليات ، والصوم بكونه نوعا من التدريب النفسى

والعلاجى على ضبط المشاعر الجامحة والرغبات الطائشة وضبط للنفس يضاد هذه المشاعر من قلق وتوتر وسرعة غضب ، وانما مرجع هذا لعدة عوامل منها :

● أن المكيفات والسجائر التى اعتاد عليها البعض ممنوعة طوال نهار الصوم ، وبما أن الامتناع عن المكيفات والمنبهات والسجائر - كعادات - يجعل الجسم يعانى من أعراض يسميها علماء النفس أعـراض التحول : فتظهر نهار الصوم فى صورة القلق والاضطراب السريع والغضب ..... الخ ، فضلا عن عدم اعتدال المزاج وفقدان التوازن الجسدى ، ولا تزول هذه الأعراض الا بعد مدة زمنية تقدر بأيام قلائل ، أو بحصول الجسد على حصته من هذه المكيفات والمنبهات حال فطره .

● العادات الخاطئة فيما يتعلق بالغذاء ، وجعل شهر رمضان شهرا للطعام ، لا شهرا للصوم ، والسهر المتأخر والاستيقاظ المتأخر ، ومايترتب عليه من عـدم حصول الجسد على كفايته من الراحة ، فيصحو المرء فاقدا لتوازنه النفسى والجسدى .

ونصحنا هنا لأصحاب هؤلاء الأحوال أن يقللوا أو يمتنعوا كلية عن المكيفات وأن يلتزموا نظاما فى الراحة يوفر لهم قـدرا كافيـا من النوم مبكرا والاسـتيقاظ المبكر .

● **وهناك زعم بأن رمضان شهر طعام ، لا شهر صيام، وان الصائمين يخرجون من رمضان وقد زادت أوزانهم وارتبكت أجهزة هضمهم .**

ورمضان برئ من هذا الزعم ؛ لأنه حقا شهر الصوم ، وان كان من ادب الشرع أن يوسع فى الطعام فى الأيام المباركة ، فليس معنى هذا النهم والاسراف . ورمضان فى نظام غذائه وجبتان . فطور وسحور ، أى اقل من العدد العادى فى الايام العادية بوجبة واحدة ؛ وكذلك مدة اباحة الفطر أقل فهى ٨ ــ ١٢ ساعة ــ حسب كل فصل من فصول السنة ــ أى أقل من الايام العادية فالطعام مباح فيها طوال النهار ، فلماذا يزيد وزن بعض الصائمين ؟ ، ولماذا تضطرب أجهزة الهضم لديهم ؟ .

الجواب فى بحث علمى أجرى على مجموعة من الصائمين (١) وزنوا قبل شهر رمضان وبعده ، فوجد أن بعضهم قد حقق زيادة فى الوزن ، ومعنى هذا أنهم رغم صومهم قد أدخلوا الى أجسامهم كمية غذاء أكبر مما أحرقه الجسم فقام الجسم بتخزين الفارق وزاد الوزن نتيجة الدهون المخزونة تحت الجلد ، ووجد أن مرجع زيادة هذه الأوزان ، واضطراب اجهزة الهضم الى مايلى :

---

(١) قامت به احدى الباحثات المصريات ، وهى دكتورة/عطيات ليشتاين ، عن مجلة طبيبك الخاص عدد نوفمبر سنة ١٩٧٠ .

- تناول كميات كبيرة مرة واحدة من الطعام فى وجبتى السحور والفطور الى حد التخمة .
- تناول مواد غذائية ذات نسب دسمة ودهون عالية، وبخاصة الاكلات المسبكة والاكثار من فواتح الشهية من التوابل والشطة والأدوية الفوارة والهاضمة .
- شرب السوائل المثلجة والشديدةالبرودة ، وبخاصة صيفا عند بدء الفطور مما يجعل المعدة والأمعاء عرضة للاصابة بالالتهابات وارباك عملها .
- بدء فطور البعض على السجائر أو المكيفات كالشاى والقهوة أو الأطعمة الغليظة القوام والصعبة الهضم .
- عدم اعطاء الجهاز الهضمى فترة من الراحة عقب تناول الفطور ، ودخول المزيد من الطعام والحلوى والسوائل المحلاة ..
- تناول كميات كبيرة من الحلوى المعتادة فى رمضان كالكنافة والقطايف والياميش ..... الخ ، وكلها ذات طاقة حرارية عالية ونسبة كبيرة من الدهون.
- تأخير الفطور وتعجيل السحور والنوم مباشرة عقب التسحر .
- عدم بذل مجهود متناسب مع كمية الغذاء ،

والراحة لمدد طويلة ، فيكون معدل حاجة الجسم للغذاء اقل بكثير مما حصل عليه فيختزن الجسم الفارق .

وهذه اخطاء نكاد نراها بين غالبية المسلمين الآن، وجدير بكل مسلم ومسلمة أن يصححوا هذا المسار ، ويلتزموا آداب الدين وتعاليمه ليفيدوا غاية الفائدة من صومهم ، وتتلاشى بذلك سحب الأوهام والشبهات (١).

وما عرضناه هنا وفندناه من مزاعم هو أهم ماقد يسمعه المسلم ممن يجهلون أو يكيدون لدينه ، فليكن على حذر فدينه هو اصطفاء الله تعالى له ، وهو خير دين ، وصومه خير صوم .

---

(١) يرى بعض علماء التغذية أن اقتصاد الفرد على نصف الحاجة الغذائية اليومية يكفى لاقامة الحياة بصورة صحية سليمة أى أن نصيب الفرد يجب أن يقل من ٢٤٠٠ سعر حرارى يوميا للفرد العادى الى حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى يوميا .

الصوم من أسرار الحيوية وطول العمر

من اهم الأبحاث التى تشغل الباحثين والعلماء موضوع أسرار الحيوية والشباب والعمر الطويل وتجنب الشيخوخة ومشاكلها ، وكل يوم يكشف العلم عن جديد ومازال هناك أمامنا الكثير لفهم هذه الامور : (وما أوتيتم من العلم الا قليلا .) (١) . والمسلم يحب الحياة كهبة من الله تعالى ، ويحب مافيها من الطيبات . لكنه يجعلها معبرا للحياة الآخرة لانها خير وأبقى ، وهو فى أثناء حياته الدنيا يحب أن يعيش فى صحة وعافية وحيوية ونشاط مهما طال به عمره ، ليستطيع أن يقوم بتكاليف الحياة على خير وجه ، وهذا مانفهمه من أدب القرآن والسنة :

● قال صلى الله عليه وسلم : (من اصبح آمنا

---

(١) سورة الاسراء آية ٨٥

فى سربه (١) ، معافى فى بدنه ، عنده قوت يومه فكأنما جيزت له الدنيا)) (٢) .

● وقال أيضا (اسألوا الله العفو والعافية ، فانه ما اوتى أحد بعد يقين خيرا من معافاة) (٣) .

والمسلم مطالب بالاخذ بالآسباب لأنها سنن الله فى خلقه مع تسليمه وتفويضه لله وايمانه بالقدر والأجل المحدد ولذلك فمن أسبابه وعوامل الحيوية وطول العمر مايلى : ـ

● **العامل الوراثى :**

فمعظم المعمرين ولدوا لآباء وامهات ذوى أعمار طويلة أو على الأقل كان أجدادهم من المعمرين ، (وهذا يبدو واضحا فى المناطق التى يكثر فيها المعمرون كما فى أراضى القوقاز الاسلامية المحتلة بواسطة الروس ، وفى منطقة الهوتزا بكشمير وفى قرية فيليكا بامبا باكوادور بأمريكا الجنوبية) .

---

(١) سربه : بيته .
(٢) رواه الترمذى .
(٣) رواه النسائى .

● سلامة البنية :

فمعظمهم لم يمرض الا فى النادر ولهم قوه تحمل قوية للأمراض مع سلامة أعضائهم وبخاصة الجهاز العصبى والهضمى والعظمى مع كفاءة التخلص من الفضلات والعصارة المعدية القوية والروح المرحة .

● هدوء البيئة :

تمتاز بيئاتهم ببعدها عن الضوضاء والجلبة ونقاء هوائها وبعدها عن المدن ومعظمها مناطق جبلية على ارتفاع كبير من سطح البحر مع نقاء الهواء وخلوها من مصادر الضوضاء .

● العمل :

فالكثيرون أو الغالبية منهم مارست عملا شاقا أو متوسط المشقة وحتى سن كبير واحدى هؤلاء المعمرات حصلت فى سن المائة على لقب أسرع من يقطفون الشاى فى منافسة مع من هم أصغر منها .

● الزواج :

غالبية المعمرين تزوجوا فى سن مبكرة واستمر زواجهم طويلا ونادرا مانرى معمرا مطلقا أو عزبا بل العكس صحيح اذ أننا نجد زوجا وزوجته من المعمرين

وقد جمع أحد العلماء (١) بعض الأرقام حول الزواج وطول العمر بالنسبة لـ ١٥٠٠٠ حالة جاوزت سن الثمانين فوجد أن المتزوجين يصلون الى أقصى العمر وان الكثيرين منهم قد تزوجوا ثانية فى سن السبعين والثمانين وحتى المائة عام وان غير المتزوجين نادرا مايصلوا الى أقصى العمر كحالات شاذة واستنتج من هذا أن الزواج والحياة الزوجية الكاملة المنتظمة الطويلة هى من العوامل الهامة لطول العمر .

وفى بعض الاحصائيات وجد أن حوالى ٣٠٠٠٠ حالة سنويا بالولايات المتحدة من حالات الزواج تكون فوق سن الرابعة والستين وهى تتزايد سنويا .

● ولاشك ان ارتفاع المستوى الصحى وتقدم الطب أيضا من العوامل الهامة .

● الغذاء :

● ولكن أهم هذه العوامل جميعها هو عامل الغذاء والتغذية لأن أجسامنا التى نعيش بها تتركب مما ناكله واليك هذه الملاحظات العلمية القيمة :

ـ من النادر أن نجد معمرا بدينا الا كحالة شاذة

---

(١) هو بروفسيور بيتزخالايورى بأحد مراكز الأبحاث بالاتحاد السوفيتى .

والدراسات العلمية تقول ان كل كيلو جرام ازيد عن الوزن المثالى لكل انسان بين سن الثلاثين والأربعين يقابله مزيد فى نسبة الوفاة تصل الى ٣٪ لنفس السن (١) .

- كما ان كل كيلو جرام من الأنسجة الدهنية - والتى تشكل أساس البدانة والسمنة - يقابله زيادة ميلين طولا من الشعيرات الدموية أى مزيد من العبء والجهد للقلب والدورة الدموية والجهاز التنفسى مع حرمان الاعضاء الهامة كالمخ والقلب والكبد والكلى من الاستفادة بالدم ومايحويه من طاقة وغذاء .

- والبدانة الناشئة من الافراط فى التغذية عبء ثقيل على القلب والدورة الدموية وعامل خطير فى الاصابة بأمراض عديدة منها السكر البولى وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وانهاك الكليتين والامراض المفصلية مع اجهاد الرئتين والكبد ..... الخ .

وانظر للبدين حين يمشى فتراه لاهث الأنفاس زائدة

---

(١) وأنظر لما تفعله شركات التامين على الحياة ومن رفضها للتامين على حياة أى بدين الا بعد اجراء فحوص طبية شاملة خوفا على اموالها .

نبضات قلبه ويعلو صوته وينخفض ويصيبه التعب بسرعة فما بالك اذا بذل مجهودا كبيرا ؟!!

— وفى تجربة للأستاذ كليف ماكاى بجامعة كورنيل على الفئران المولودة حديثا اذ قسمها مجموعتين فأعطى الأولى كل حاجتها من غذاء (بروتين ونشويات ودهون وماء ....) وتركها تأكل دون قيد فكبرت وسمنت وصار الخمول عادتها أما المجموعة الثانية فقد أعطاها الغذاء بحساب فلم يتركها تأكل حتى تشبع قط فكانت معدلات نموها طبيعية متدفقة الحيوية والنشاط يطل من عيونها وذيولها بريق الصحة والطاقة وبالمقارنة للمجموعة الأولى كانت الثانية ذات أعمار أطول بنسبة ٤٠٪ من عمر المجموعة الأولى ثم اعيدت على حيوانات اخرى بنفس الاسلوب فكانت نفس النتائج .

وهنا نذكر قول النبى صلى الله عليه وسلم :
(نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع .)

— ومن أطرف التجارب تجربة للعلامة شايلد على احد أنواع الديدان حيث كان لديه مجموعتان الأولى أعطاها غذاء عاديا أما الثانية فقد حرمها منه لمدة عدة أسابيع حتى تقلص حجمها الى حجم صغير جدا ثم قام باعطائها الغذاء العادى مثل الاولى فكبرت واستعادت حجمها الطبيعى ووظائفها الحيوية بنفس الكفاءة

والمقدرة (١) ثم أجاعها مرة أخرى حتى صغر حجمها من جديد وتقلص نشاطها ثم أعطاها الغذاء العادى مرة ثانية فعادت لحجمها الأصلى ووظائفها كما لو أن شيئا لم يكن وتكررت هذه التجربة الطريقة لوقت طويل ثم عاد العلامة شايلد ليجد زملاءها من المجموعة الاولى قد ماتت بعد أن توالدت وأنجبت ١٩ جيلا بينما نفس المجموعة الثانية لا تزال حية (٢) .

ولو ترجمنا ذلك بالنسبة للانسان لكان كفيلا بتعميره ٤٠٠ - ٥٠٠ عام .

هذا مافعله الجوع للديدان حفظ أعمارها أجيالا طوالا بينما كان الشبع سببا فى هلاك المجموعة الأولى ..

وقام دكتور ليل بجامعة شيكاغو باجراء تجارب مشابهة وحصل على نفس النتائج .

ولعلنا ندرك هنا معنى الحكمة التى تقول : كلما اكلنا كثيرا كلما جاء الموت سريعا .

ــ أما ماذا يأكل المعمرون ؟ فهناك دراسات عديدة

---

(١) الواقع أن الديدان حين حرمت من الطعام اعتمدت على نفسها فى الحصول على الطاقة للحفاظ على البقاء وذلك بتكسير وهدم أنسجة أجسامها ذات الأهمية الأقل ويكون الناتج طاقة حرارية تحفظ الحياة مع خفض معدلات الوظائف الحيوية للجسم الى الحد الأدنى .

(٢) فى كتاب الدكتور/عبد المحسن صالح لماذا نموت ؟

منهـا مادار على ثلاث مناطق بها نسب عالية من المعمرين وهى قرية فيلكا بامبا فى دولة اكوادور بأمريكا الجنوبية، (بها ٣٪ من السكان ممن تعدوا سن المائة .) (١)

ومنطقة القوقاز الاسلامية (بها ٦و٪ من السكان ممن تعدوا سن المائة .) (٢)

ومنطقـة الهونزا بكشـمير الواقعة تحت حـكم الباكستان ، أما فى الولايات المتحدة الأمريكية فنسبة من تعـدوا سـن المـائة هى ٠٠٣و٪ اى ٣ أشـخاص من ١٠٠٠٠٠ وهى نسـبة ضئيلة بالمقياس للمنـاطق السابقة .. (٣)

وغذاء المعمرين فى المناطق الثلاثة الأولى يكاد يتفق فى هذه النقاط : ـ

● متوسط السعرات الحرارية اليومى هو ١٢٠٠ سعر حرارى بالمقارنة الى ٢٤٠٠ سعر حرارى يوميا للفرد العادى ومع هذا فلا توجد حالات سوء تغـذية بينهم .

● وطعامهم يوجد دائما فى صورة بسيطة على شكل خضروات أو فواكه مجففة والبان وخبز أما الغذاء ذو المصدر الحيوانى فقليل أو نادر .

---

(١) احصاء سنة ١٩٧١ .

(٢) احصاء سنة ١٩٧٠ .

(٣) احصاء سنة ١٩٧١ .

● معظم السعرات الحريرية ناتجة من المواد السكرية والنشوية (٧٥٪) و (٢٥٪) من السعرات الحرارية من الدهون والبروتينات .

● ومن الأبحاث الهامة حول الشيخوخة بقسم الأبحاث بجامعة ويسترن ريزرف بالولايات المتحدة حيث قام الباحثون بتشريح ٢٠٠٠٠ جثة لمعرفة سبب الوفاة فلم يوجد بينها الا بضع مئات بسبب الشيخوخة الحقيقية أما الغالبية فكان سبب الوفاة من الأمراض الناجمة عن الاسراف فى الطعام والشراب كارتفاع ضغط الدم والجلطة والذبحة الصدرية وتضخم الكبد والتهابات الكلى والمرارة ..... الخ .

وبذلك نستطيع أن نقرر أن عامل الغذاء هو العامل الحاسم الغلاب فى موضوع الحيوية والشيخوخة وأن البدانة والسمنة وراء الكثير من الأمراض كعوامل لحدوثها كمرض السكر البولى والنقرس - داء الملوك - والامراض الروماتيزمية واضطرابات الجهاز الهضمى وتصلب الشرايين ... الخ ، فضلا على الحد من النشاط والحركة بل ويمتد أثر البدانة الى غرفة العمليات الجراحية حيث نجد البدين أقل تحملا لهذه العمليات .

وعكس الاسراف نجد الاقتصاد وتقليل كمية الطعام والتحكم فيها والصوم عنها من فترة لاخرى وفقا لنظام الصوم الاسلامى فترة تتراوح بين ١٢ ــ ١٦ ساعة ففى

خلال ساعات قليلة يهبط معدل سكر الدم ليبلغ حوالى ١٠٠ مللجم/١٠٠ سم٣ دماً أو اقل من هـذا المستوى بقليل ومعنى هذا ان يتنبه الجسم ليبحث عن مصدر آخر للطاقة فيستمده من مخزون الكبـد من النشـا الحيوانى ويحـوله الى سـكر الدم ـ جلكوز ـ وهـو مخزون يكفى الجسم حوالى ٦ ساعات وبعـد ان ينفذ يلجأ الجسم الى الدهـون الموجـودة تحت الجلد وفى الأعضاء ليهدمها ويحصل على الطـاقة مع هـدم بعض الأنسجة والخلايا ذات الاهمية الاقل وبخاصة المحتقنة والملتهبة والمتقيحة فيتخلص الجسم منها ومن سمومها مع اذابة الرواسب الكلسية بتلك المنـاطق ويتبع ذلك بناء انسجة جديدة مكان ماانهدم وبالتالى تجديد حيوية الأعضاء .

● ومن المدارس التى تبحث فى موضوع الشيخوخة وطول العمر مدرسة دكتور الكسندر بوجومولتز العلامة الروسى الذى يرى بالامكان تجنب الشيخوخة عن طريق تجديد أعضاء الجسم كله بواسطة تجديد أنسجة وخلايا النسيج الرابط بين الأعضـاء بواسـطة مصـل معين استحدثه وهو يضع بالاضافة اليه مجموعة أخرى من القواعد الصحية ويركز فيها على كمية الغذاء ونوعه ومن ضمن هذه النصائح :

ـ ان يكون الغذاء بسيطاً وصحيا لتسهل عملية الهضم .

- أن يتجنب المرء ارهاق معدته بما لايناسبه من طعام .
- ان يتجنب الأكل الى حد الشبع .
- ان يتجنب تناول طعام أغلبه من اللحوم .
- أن يتناول الطعام فى جو مرح .

● أما فيكتور بوجو مولنز وابن عم العالم السابق وصاحب كتاب عش شابا طول حياتك الشهير ، فيعلل فى هذا الكتاب سبب فشل الانسان بلوغ سن ١٠٠ عام ــ ١٥٠ عاما عند أغلب الناس وهذه مدة زمنية تساوى ٥ ــ ٦ اضعاف مدة بلوغ الانسان الى غاية نموه وذلك بناء على الأبحاث التى أجراها العلامة الروسى ميتشينكوف (١) على القطط اذ وجد أنها تبلغ غاية نموها فى ١½ سنة وتعيش ما بين ١٠ الى ١٢ سنة أى ٦ ــ ٨ أضعاف هذه الفترة بينما يرى آخرون أن الانسان يمكنه أن يعيش ٧ ــ ١٤ مدة زمنية من مدة بلوغه غاية نموه بناء على أبحاث أخرى مقارنة ، يرى فيتكور أن سبب الفشل عاملان هامان :

الأول هو أسلوب الحياة المدنية وما يتبعه من

---

(١) من كبار العلماء الروس فى القرن العشرين وصاحب أبحاث عديدة فى علم الجراثيم ومنها ما يدور حول الشيخوخة وهو يرى أن عمر الانسان هو عمر جهازه الهضمى .

سوء تغذية وعادات غذائية خاطئة وافراط فى الملذات بسبب الحضارة والصناعة .

والثانى هو أن الانسان يمتاز عن بقيـة الكائنات بخاصيتى النطق والعقـل وهـذا يسبب له أعمال عقله وإجهـاد ذهنـه فيـكون ذلك على حسـاب المجمـوع العصبى .

● أما مدرسـة جابلـورد هاوزر الامريكى (١) فتضـع قواعد صحية معينة تعين المرء على بلوغ سن المائة فى قوة وحيوية وقد كان هـذا الاخصائى يطبق طريقته ونصـحه على الحـالات التى سـبق أن عولجت وفشل علاجها وكانت هذه الحالات تشترك فى شيء واحد الا وهو أكل كميات غذائية أكثر مما ينبغى وهذا يؤدى فى نظره الى حدوث تسمم بطيء بالجسم (ضـعف) لكثرة النفايات فى الجسم والدم ، فكان يطبق فى علاجها نظاما سماه النظافة الداخليـة يعتمد فيـه على صـوم المريض لمدة سبعة أيام عن كل أنواع الغـذاء التقليـدية ويعتمد فقط على كميات قليلة من الزبادى والعسـل الأبيض أو الاسود وشوربة الخضار وسلاطة الخضـار وعصير الفواكه والسوائل الدافئة كالتليو واليانسون .الخ وهو ينصح مرضاه بتطبيق هذا النظام العـلاجى مرتين

---

(١) وله كتاب مشهور اسمه عش مائة عام .

فى كل عام فى الربيع والخريف ليتلافى الجسم الكثير من متاعب الشيخوخة ومن وصاياه أيضا الا يأكل المرء بشراهة ونهم وأن يتجنب الاطعمة الحريفة والتوابل وان يتبع نظاما غذائيا متزنا وهو يقول : (اننى أعتقد باختصار أن عمر الانسان هو عمر نظامه الغذائى ويزداد اقتناع العلماء يوما بعد يوم بهذه النظرية) .

● وفى احصائية للدكتور حسنى الفندر على ١٨ حالة ما بين ٨٠ – ١٦٠ عاما بمصر وجد أنهم جميعا يتمتعون بصحة جيدة وجهاز هضمى كفء مع تناول كميات قليلة من الطعام (١) .

واذا كان بعض العلماء يرى أن عمر المرء يقدر بعمر صحة شرايينه والآخرون يرونه متناسبا مع استقامة عموده الفقرى فكلما كان مستقيما كلما دل على طول العمر وعلماء النفس يرون أن الشباب يمتد بالمرء مالم يفقد اهتمامه بالحياة وبالهدف والعمل لأجله فالبعض يرى أن العمر متوافق مع صحة الجهاز الهضمى وكفاءة تصريف الفضلات .

وهنا نذكر الجميع بكلمات محمد صلى الله عليه وسلم الخالدة حين يقول : (صوموا تصحوا) (٢) وحين

---

(١) عن كتاب عمر الانسان الطبيعى ١٢٠ عاما .

(٢) رواه الطبرانى .

يقول ايضا : (بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فان كان ولابد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه .) (١).

ولنسمع لكلام بنج ذلك المعمر المجرى الذى كان يتمتع بنشاط وحيوية بعد المائة فيقول : (ان تقشفى فى الحياة وتمسكى بأبسط المأكولات كانا أهم ما تتميز به حياتى عن حياة من كانوا معى من الأقارب والأصدقاء فرغم ثرائى الوفير وتوافر أسباب الحياة المنعمة لى فقد عشت حياة خالية من الاسراف معظم أيامى وكان غذائى المحبوب اللبن والجزر والتمر والخبز الجاف وكنت اصوم فترات متعددة فى كل عام فجنبت نفسى ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة .)

ان الشباب والشيخوخة ضدان ويتحكم فى حدوثهما عوامل كثيرة ولكن أهمها على الاطلاق عامل الغذاء والاسراف يسرع بالمرء نحو الشيخوخة والقبر اما الاقتصاد وحرمان النفس من بعض لذاتها فيحفظ لها حيويتها ونشاطها طول العمر والصوم هو خير اسلوب فى هذا المجال .

---

(١) رواه الترمذى .

الصوم وفوائده النفسية

الصوم كنز من كنوز الفوائد النفسية للانسان ؛ وتتزايد اليوم أهمية الصوم والحاجة اليه والى فوائده لما نحس به فى عصرنا الحديث من القلق والتوتر وسرعة تلاحق الأحداث وكثرة الأمراض النفسية والعصبية.. ..الخ .

والصوم كان ولا يزال خير اسلوب يتبعه البشر لتنقية النفس من شوائب المادة والرقى بالروح واكتساب الشفافية ، وهذا نهج مضى عليه جميع النساك والرهبان وأصحاب الأديان الكتابية كاليهودية والمسيحية والاسلام وغيرهم .

والصوم الاسلامى وبخاصة صوم رمضان له مذاق خاص وروح خاصة تجعله متفردا بفوائده ونفحاته النفسية بين كل أنواع وأوقات الصوم .

فهذه الفريضة الربانية تبدأ فى جو تعم فيه الفرحة

النفسية والبهجة القلبية ، وانظر الى أدب النبوة حين كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يرى هلال رمضان فيقول : (الله اكبر ، اللهم أهله علينا باليمن والايمان والسلامة والاسلام والتوفيق لما تحب وترضى ، ربى وربك الله ، هلال خير ورشد .) .(١)

ونفوس المسلمين تعلم أن أول هذا الشهر رحمة واوسطه مغفرة ، وآخره عتق من النار ، وغير هذا من الفضائل والخصوصيات كثير ، فتبتهج النفوس ، وتتفاعل هذه المعلومات العقلية والثقة الايمانية مع النفس فيعيش الصائم شهره فى انشراح وفرح قلبى ، ويزيد نشاطه وطاقته بما يقوم به من الصلاة فى جماعة وقراءة للقرآن والتسبيح والذكر والدعاء ... الخ ، ويزداد السمو النفسى ببعد الصائم عن اللغو والرفث والجدال ، وساعة فطره تكون له فرحة مع دعوة مستجابة ، كل هذه المشاعر النفسية تزيل من المسلم ما علق بنفسه من رواسب كامنة من مسببات الأمراض النفسية كالحقد والقلق وهبوط الطاقة العصبية والتوتر وسرعة الغضب والحسد ..... الخ ، طوال العام فيكون رمضان هو الصيانة السنوية لصحة النفس .

● ويتبع الاسلام المنهج العلمى السليم الذى

---

(١) زاد المعاد .

يتعامل مع النفس وفق قدرتها فان منهجه (١) في تنمية قدرات النفس وملكاتها الروحية وطاقتها الايمانية يعتمد على التدرج لتهضم النفس هذه الجرعات بسهولة ويسر ، وتفيد منها غاية الفائدة فلا يعتمد المنهج الاسلامي على عنصر المفاجأة حتى لا تضطرب النفس ، فحين يبدأ رمضان يكون المسلم قد تهيأ نفسيا لحضوره، ثم تمضي أيام رمضان حتى اليوم العشرين فيعتكف المسلم في المسجد متفرغا للعبادة ومفرغا قلبه لربه :

● عن عائشة رضي الله عنها قالت : (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم اذا دخل العشر أحيا الليل ، وايقظ أهله ، وشد المئزر (٢)) ، (٣) .

(وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعتكف في كل رمضان عشرة أيام ، فلما كان العام الذي قبض فيه اعتكف عشرين يوما .) (٤)

وهذا التفرغ الكامل لله يزيد بالتدريج من

---

(١) هناك مناهج الأديان الأخرى للسمو الروحي كالبوذية والهندوسية ورهبان التبت والتي تعتمد على تعذيب الجسد تعذيبا قاسيا كوسيلة لاطلاق الروح واكتساب الشفافية ، وهذه المناهج وغيرها تجافي الفطرة وتبعد عن المنهج العلمي الصحيح .

(٢) شد المئزر : كناية عن الجد والاجتهاد .

(٣) البخاري ومسلم .

(٤) البخاري .

استعداد النفس وطهارة الروح لتقبل المزيد من فيوض التجلي الالهى على النفس بعد الاستعداد الأول فى أول أيام رمضان .

ثم تكون عبادة المسلم وتفرغه لمولاه على أشدها فى الليل وفى ليالى الأيام الفردية (٢١ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٢٩) ، طلبا لليلة القدر ، وما أدراك ما ليلة القدر ! وقد قال الحق فى شأنها : ﴿ انا أنزلناه فى ليلة القدر ، وما أدراك ما ليلة القدر ، ليلة القدر خير من ألف شهر ، تنزل الملائكة والروح فيها باذن ربهم من كل أمر ، سلام هى حتى مطلع الفجر . ﴾ (١) فهى ليلة تساوى العمر كله بما فيها من خير ، فلو كان عمر أحدنا ألف شهر ، أى حوالى ٨٣ عاما ، وهو متوسط عمر يفوق متوسط عمر أى انسان فى أرقى دول العالم (فالدول الغنية والمتقدمة كأمريكا والسويد واليابان لايزيد متوسط العمر هناك عن ٨٠ سنة ، والدول المتوسطة يتراوح بين ٦٠ — ٧٠ عاما ، والدول الفقيرة بين ٤٥ — ٥٥ سنة .) لكانت هذه الليلة خير له من عمره كله بما فيه من خطايا وذنوب فهى ليلة مباركة .

فالمنهج الاسلامى يعمد الى تجديد ما فسد من بنية النفس بما يقدمه لها من نفحات وتجليات الهية تمحو المفاسد ، وتبدأ بالنفس صفحة جديدة بيضاء

---

(١) سورة القدر .

فى كل عام ، وكيف لا وقد قال صلى الله عليه وسلم : (من قام رمضان ايمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه .) (١) وأكاد أجزم بأن اتباع المنهج الاسلامى فى علاج الأمراض النفسية يكاد يزيل كل الأمراض النفسية من الأفراد والمجتمعات ، فمنهج الاسلام هو منهج طيب رفيق بالنفس عليم بخباياها يختار أفضل الدواء بأقل التكاليف وأيسرها وأفضلها فى النتائج .

وحين نلقى نظرة تاريخية وتحليلا طبيا فى شأن المجتمعات الانسانية نقول ان المجتمعات الأولى والمجتمع الاسلامى الأول خاصة لم يعرفوا هذا الطوفان الكاسح من الأمراض النفسية والذى يعانى منه جيل هذا العصر ، وما بعده ، وفى نظرنا كأطباء أن مرجع هذا الى ما يلى :

- تمسك المسلمين بدينهم وروحه وآدابه .
- بساطة الحياة وسهولتها وقلة تعقيدها .
- اطلاق العنان اليوم لمطالب الحياة بحيث صارت رفاهيات الأمس أساسيات اليوم ، فأصبح انسان اليوم مطلوب منه أضعاف ما فى طاقته ، وهو يعيش جو قلق وتوتر ، فصار يحيا كما يقولون على أعصابه ،

---

(١) رياض الصالحين .

فبدات تظهر لديه المتاعب والأمراض النفسية بصورة كبيرة فى أعدادها وفى حجمها .

ولا شك أن المجتمع الاسلامى لم يعان بعد ما عانت وتعانى منه مجتمعات الغرب والشرق التى تحكمها المادة الآن ، وذلك لما لا يزال للاسلام وروحه من جذور راسخة تعينه على صد أمواج البلاء وأمراض الحضارة المادية .

● وفى خاتمة رمضان يكون بعده العيد وليلته والمسلم مطالب باحيائها ومطالب أيضا بأن يحتفى بالعيد فيلبس الجديد ويوسع على نفسه وأهله .

وكل هذه النقاط حلقات متوالية فى سلسلة التربية النفسية والروحية متدرجة القوة حتى تدخل النفس لقمة الحالة الروحية وهى فى حالة من الاعداد المتوازن عقليا وجسديا وروحيا وهذا التوالى المنظم يصل بالمسلم بفضل ربه الى أن يكون عبدا ربانيا على شفافية روحية وعقلية واقعية يقول للشيء كن فيكون ، وهو يعلم ما يقول ويعقل ما يفعل ولا يكون كما نرى من حالات روحية تم اعدادها بطريقة خاطئة ـ كالدراويش والمجاذيب الذين يدخلون مجال التربية الروحية دون اعداد سليم ـ اذ تدخل بعض هذه الحالات من القمة الروحية فيحدث لها اضطراب نفسي وعقلى لأنها دخلت لمجال ليس فى مقدورها تحمله وتعرضت لقوة جذب

روحى عالية افقدتها توازنها فيكون ما نرى من حالات تحتاج لعلاج روحى ونفسى من جديد .

● وصوم رمضان وصوم النوافل وبه من الفضائل والبركات الكثير يربط المسلم بدينه ويذكره دائما بالايمان وبربه وبالأخلاق هذا مع انعكاس فوائده يجعل المسلم فى تذكر مستمر حتى ترسخ هذه القيم الايمانيه وتكون طبيعة نفسية ، يقول الحق تعالى : (وذكر فان الذكرى تنفع المؤمنين .)[1] ، فتكرار الأفعال أحد الأساليب السلوكية لغرس نوع معين من الأفعال والعادات فى النفس ، وبخاصة لدى صغار السن ، لما لهم من قابلية أكبر للتعلم واكتساب الخبرة والعادات ، هذا التكرار يجعل هذه المفاهيم فى قرارة النفس كأمر بديهى فطرى وتتحول من تطبع الى طبع وتلقائية .

● والصوم وسيلة هامة للتوبة وتغيير العادات الخاطئة والسلوكيات الفاسدة فهذا الجو الروحى والسمو النفسى يولد بالعقل والنفس عراكا حيا لمراجعة النفس حول ما تعمله من عادات خاطئة ، وتبدأ النفس فى مقاومتها الداخلية لقوى التغيير التى تكون لها السيادة والغلبة لسيادة الجو الروحى فى رمضان ، فيسهل على النفس اقتلاع الكثير من عاداتها وسلوكياتها الفاسدة .

---

(١) سورة الذاريات آية ٥٥

وهذه ظاهرة نفسية نراها محققة فالذين لايصلون طوال العام يقلعون عن هذا ويراجعون أنفسهم ويصلون فى رمضان ، والذين يتماطون المكيفات والسجائر وغيرها يجبرهم الصوم على تركها طوال النهار ، وتعد هذه فرصة للتخلص من هذه العادات لأن النفس قد بدأت الطريق ، وهى أصعب نقطة للقضاء على عادة خاطئة ..

وفضلا عن هذا فان الصوم يولد الارادة ، فترى الصائم ينهى نفسه عن كثير من الوساوس والتصرفات الخاطئة ، فانه مثلا يكظم غيظه ويختار أعذب الكلمات ويغض بصره ... الخ ، لأنه يعلم أن هذه الذنوب مدعاة لافساد روح الصوم .

● والصوم أسلوب تربوى عالمى ، فحين يرى بعض العلماء أن التربية تنحصر وسائلها فيما يؤثر على الأخلاق والجسم والعقل فى تناسق واتزان ، نرى الصوم يحقق لنا هذا الهدف . واذا كان غرض التربية كما يرى ارسطو هو الرقى الخلقى فالصوم يحقق هذا أيضا .

وحين يركز مفكرو الغرب على التربية الفردية ، ويركز مفكرو الشرق ــ أصحاب النظرية الشيوعية ــ على التربية الجماعية ، وكلا الطريقتين ينقصهما من المزايا الكثير ، نرى الاسلام نسيج وحده يجمع مزايا الطريقتين وينفى عيوبها فالصوم أسلوب تربوى فردى

يتم فى اطار جماعى يصوم الفرد مراقبا لربه ويصوم المجتمع ككل مقيما للشعائر (١) دون أنانية كعيب للتربية الفردية ، ودون الغاء للشخصية وانتاج قوالب كعيب للطريقة الشيوعية ، وانما غرض الأسلوب تنمية الروح الذاتية لتعمل وتنتج وتبتكر فى اطار من حفظ حقوق المجتمع والآخرين ، هذا والصوم أسلوب تربوى يجمع بين فائدة الروح والنفس وبين صحة البدن وسلامة الجسم ».

● والصوم يربى فى المسلم ملكة المراقبة لله فهو عبادة لا يعلمها الا الله ، اذ يمكن لأى فرد أن يدعى الصوم ، ثم يفطر فى الخفاء ، واذا تولد هذا الضمر بصورة نقية على المستوى الفردى كانت الحصيلة وجود ضمير حى للمجتمع ككل وما أحوج مجتمعاتنا اليوم الى هذا الضمير الحى ».

● وتبقى هنا نقطة هامة عن آثار الصوم فى المساعدة على علاج الأمراض النفسية والعصبية فقد أكدت دراسات المعاهد النفسية ان أهم جذور الأمراض النفسية هى الكراهية والحقد والخوف والأنانية والشك والقلق والتوتر واليأس .. الخ وكلها لا شك أعراض للحرمان من الايمان بالله تعالى ، فالايمان حب

---

(١) فالمجتمع المسلم والحاكم المسلم لهما سلطة مراقبة الأفراد وتنفيذ العقوبات للمخالفات كالفطر وغيره .

وصفاء أمن وبذل وعطاء ثقة وبر وفداء رجاء ويقين ، ولا مجال عند المسلم المؤمن لمثل هذه الأمراض النفسية وجذورها ، لأن الايمان وشعبه والاحساس به والمعيشة به يقتلع هذه الجذور الفاسدة ، والصوم يكسب المسلم الايمان ، لأن الايمان فى عرف الاسلام قول وعمل . والعمل يحتاج للصبر وقوة الارادة وصدق النية ليحصل الايمان بالقلب . يقول صلى الله عليه وسلم : « الصوم نصف الصبر ، والصبر نصف الايمان » (١)] .

فالمجتمع البشرى كله فى حاجة الى الايمان بالله وحده والى اتباع منهج الاسلام ، واليك بعضا من متاعب النفس واضطرابها ، فحوالى ، ٤٠٪ من مرضى العيادات لا يعانون الا من أمراض نفسية كالقلق والوسواس والاكتئاب والتوتر والخوف .. الخ ، وفى أمريكا تزيد نسبة الأمراض النفسية بين سكان المدن لتصل الى ٨٠٪ من المرضى يعانون من أمراض نفسية وعصبية .

وهناك مجموعة من الأمراض تسمى امراض النفس ـ عضوية(٢) أى تلك التى يعانى منها الجسد نتيجة لعوامل نفسية معقدة يعانى منهـا المريض فتظهر فى صورة مرض جسدى عضـوى ، ومن أمثلتها الكثير من أمراض القلب كالذبحة الصدرية ومرض عصاب

---

(١) رواه الترمذى والبيهقى وأبو نعيم والخطيب .

(٢) Pyscho - Somatic Diseases.

القلب - يعطى ألما كاذبا كالذبحة الصدرية - وامراض ارتفاع ضغط الدم والسكتة القلبية وغيرها ، وهناك أمراض الجهاز الهضمي الناشئة لسبب نفسي كقرحة المعدة وارتفاع نسبة حموضتها وصعوبة البلع العصبى والتلبك المعوى وفقدان الشهية العصبى .. الخ ، وكذلك الأمراض الجلدية الناشئة عن سببه نفسي كالحكة العصبية والاكزيما العصبية والبهاق وسقوط الشعر .. وفى كل فرع وتخصص طبى سنجد كثيرا من أمثلة هذه الأمراض النفسية - عضوية .

والايمان يرفع المعنويات ويقى من حدوث كثير من هذه الأمراض والروح المعنوية العالية للمريض مصدر راحة كبير للطبيب وللمريض لأن لها أثرا يشبه المعجزات ، والصوم كما ذكر تعبير حى عن الايمان وتطبيقه وهو خير عون لعلاج هذه الأمراض .

الصوم ينظم طاقة التناسل

● عن عبد الله بن مسعود قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة (١) فليتزوج ، فانه أغض للبصر واحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فانه له وجاء (٢) ، (٣) .

● وورد بالأثر قوله صلى الله عليه وسلم : (الصوم جنة ـ وقاية ـ .) .

من أدب السنة المباركة نتبين خط المنهج الاسلامى فى توجيه طاقة التناسل فالاتجاه الأول هو الزواج ، والثانى تعدد الزوجات كحل لبعض المشكلات

---

(١) الباءة هى القدرة على الجماع أو النفقة أحيانا .

(٢) الوجاء أى الوقاية .

(٣) رياض الصالحين .

والظروف ، أما الاتجاه الثالث فهو الاتجاه المؤقت وهو الصوم .

فكل شاب وفتاة فى انتظار ذلك اليوم الذى يتحقق فيه الهدف المنشود ، الا وهو الاجتماع فى اطار الزوجية وبناء الأسرة المسلمة فى ظلال المودة والرحمة ولكن الحياة قد لا تبتسم كل أوقاتها ، فقد يقضى الشباب جزءا من حياتهم حتى يغنيهم الله تعالى من فضله ، فكيف ينفذ شباب الاسلام وصية القرآن لهم (وليستعفف الذين لا يجدون نكاحا حتى يغنيهم الله من فضله) (١) .

كيف يستعفف الشباب وهو فى فورة من الحيوية وميعة الصبا وعنفوان القوة وذروة النشاط والرغبة ؟!

لقد أوضح رسول الله صلى الله عليه وسلم هذا الحل والبديل المؤقت حتى يأتى فضل الله بالجهد والعمل بما ذكرناه من حديثه ووصيته للشباب بالصوم .

فلماذا يعتبر الصوم اذن البديل المؤقت المعقول ؟ !

ان الصوم فى عرف الشرع هو الامتناع عن الطعام والشراب وشهوة الفرج ، وهو أيضا الامتناع عن كل

---

(٤) سورة النور آية ٣٣ .

خلق وضيع أو فعل قبيح ولو لفظا أو اشــارة ، يقــول صلى الله عليه وسلم : (من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة فى أن يدع طعامه وشرابه ..) (١)

وهذا التوجيه معناه التزام أخـلاقى كامــل من المسلم خلال فترة صومه بكل ما أمر به دينه من غض للبصر وتجنب ما يثير الغرائز ويدعو الى الفتن أو أن يتواجد فى الأماكن الداعية الى الريبة ... الخ ، وبهذا يكون المســلم فى جـو نظيــف من النــاحية النفسية والذهنية ، وبعيدا عن كل ما يؤدى الى الاثارة .

● وجو الصوم الروحى النقى بمــا فيه من ذكر وعبادة وصلاة وتلاوة للقرآن واستغفار وتسبيح يؤدى الى الســمو بملكات الصــائم الروحية واكسابه طاقة نفسية عالية فتتسامى نفسه عن شهوات المادة وغرائز الجسد ، فيكون الصائم على صلة طيبة بربه ، ويحس بالمعنى الحقيقى للمراقبة لله والتقوى ويطبــق مفهــوم الصبر والعفاف وحفظ الفرج وغض البصر .. الخ ..

وهذه المشاعر المباركة والأجواء الروحية الراقية، وكونها مصاحبة لجو الصوم وما تولده من نشوى روحية تولد فى العقل الباطن أو اللاشــعور انعكاســا شرطيا

---

(١) رواه البخارى وأحمد والترمذى وأبو داود عن أبى هريرة رضى الله عنه .

وارتباطا داخليا بين الراحة النفسية وأمان الروح . وبين الصوم ، وبمعنى آخر بين الالتزام بأوامر الاسلام وآدابه ـ الصوم ـ وبين الحصول على الثمرة الروحية والصحة النفسية والرقى بالانسان بعيدا عن شهوات المادة .

ويسمى علماء النفس هذه الحالة بحالة التسامى .

● وحين يصوم المسلم ويكتسب قوة الارادة ويتحكم فى نفسه ورغباتها ويفكر فى أمور نفسه بشفافية وصدق يستطيع أن يحدد طريقه فى الحياة ، وكيف يسعى وراء الكسب الحلال ويجمعه ليقيم عن طريقه البيت المسلم الذى يطمع فى تكوينه .

● والصوم يمنع الصائم عن شهوة الفرج ، وهو احد الطرق العلاجية للتغلب على العادات السيئة ومنها العادة السرية بما يولده الصرم من ارادة واجتناب للمثيرات وممارسة أعمال الخير ووجود الجو الروحى النظيف ، وبذا يحفظ الصوم للمسلم طاقته ولا تتبدد حيويته .

ولا حرج على الصائم فى أمر الاحتلام اثناء النوم اذ أن ذلك أمر يعد من الناحية العلمية تصريف طبيعى للطاقة التناسلية الزائدة التى امتلأت بها الغدد

والأعضاء ، اذ تتم هذه العملية دون رغبة او ارادة واعية من الصائم ، ولذلك فالشرع يتوافق مع رأى الطب فى انها لا تفسد الصوم ».

● والصوم كما ذكرنا يؤدى الى هبوط نسبى بسيط فى نشاط الأجهزة والأعضاء بالجسد ذات الأهمية الاقل لحفظ الحياة ، ومعنى هذا أن الطاقة والغذاء يوفرها الجسم أولا للأعضاء التى اذا توقف غذاؤها توقفت الحياة كالمخ والقلب والكبد والكليتين والرئتين ، أما الأعضاء ذات الاهمية الأقل فلا بأس بتقليل نشاطها واراحتها من العمل قليلا مثل الأعضاء التناسلية وغددها ، وبذلك تتوفر الفرصة أمام هذه الانسجة لتجدد ماتلف وتستبدل الخلايا المنهكة وتسترد حيويتها الكاملة ، وحين يكون الصوم فى رمضان وبخاصة فى العشر الأواخر ، حيث يعتكف المسلم بالمسجد فلا يقرب اهله ، قال الحق تعالى : (ولا تباشروهن وانتم عاكفون فى المساجد) (١) ، واضف الى صوم رمضان الصوم التطوعى الذى يحدث نفس الأثر ، فيكون الصوم بمثابة عملية صيانة دورية، حتى تظل هذه الأعضاء على نفس مستواها من النشاط والقوة .

● ومن الطريف أن القرآن جعل ثمرة

---

(١) سورة البقرة ، آية ١٨٧ .

الصوم التقوى قال الله تعالى : (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون) (1) .

والتقوى هي أمر نفسي ينعكس على النفس في صورة راحة للجهاز العصبي والنفسي .

ومعنى هذا اعتماد المنهج الاسلامي على تقوية النفس وصحة لضبط الغرائز ، ومن هنا نفهم أيضا لماذا اهتم الاسلام بقوة النفس وصحة الأعصاب وعنى بالسمو بالروح ، حين نعلم أن اللقاء بين الذكر والانثى في كل خطواته يحتاج الى رغبة نفسية قوية وجهاز عصبي سليم ، وأول الخطوات هو الرغبة وهي أمر نفسي ، وتؤثر فيها عوامل نفسية كثيرة كالاثارة والتوافق .. الخ ، فحين تضعف ارادة النفس تنطلق الرغبات بلا تمييز ، ولذا عنى الاسلام بقوة النفس ، حتى لا تنطلق الغريزة الا في وقت معلوم واتجاه صحيح .

● والباحثون والعلماء يرجعون معظم حالات العنة والارتخاء وضعف الأداء وكثير من الأمراض التناسلية الى أسباب أهمها الضعف النفسي وهبوط الطاقة العصبية والأمراض النفسية ، فلا جدال هنا في

---

(1) سورة البقرة آية ١٨٣ .

أن يكون العلاج باحلال عوامل نفسية ووجدانية ناضجة كالتقوى والعفاف والتمسك بالقيم لتزيل الأوهام والوساوس والقلق والتوترات .. الخ ، والصوم أحد الأساليب التى تقوى النفس وترفع من صحة الأعصاب .

● وهناك سؤال هام هو هل الصوم ــ الاسلامى ــ يضعف الطاقة التناسلية ؟

نقول الجواب : لا فالصوم الإسلامى هو افضل انواع الصوم ، ومن ملاحظاتنا وتجاربنا كأطباء أن الصوم لا يؤثر مطلقا بأى أثر سلبى على الطاقة التناسلية بل على العكس انه كما قلنا ينظمها ويقويها فى اتجاهها السليم .

اما عن انواع الصوم الأخرى مثل الاضراب عن الطعام والشراب مطلقا فانه يسبب هبوطا حادا بطاقة التناسل كجزء من الهبوط العام بقوى الجسد .

وهناك الصوم النباتى ــ الصوم عن الأطعمة ذات الأصل الحيوانى ــ فانه ايضا يؤثر على الطاقة التناسلية لدى الذكر والأنثى ويؤثر على تكوين البويضة والحيوانات المنوية ، وبخاصة اذا كانت مدة الصوم طويلة لأن الافرازات التناسلية من الغدد كالبروستاتا وغدة كوبر وسكينز ... الخ ، تحتاج للأحماض الأمينية الأساسية ، والتى لا يقوم الغذاء

النبـاتي بتوفيـرها كلهـــا ، ولا تتوفر الا فى المـواد البروتينية ذات الأصل الحيواني .

● وحين ننقـل كذلك ملاحظـات العلمـاء على الحيوانات نجدهم يقولون : ان الحيوانات التى تعيش محبوسة ، ويتوافر لها الطعام والشراب فى كل وقت وبكميات كبيرة تخلد الى الكسل والراحة وتميل ايضا الى اشباع غريزتها الجنسية بنهم وافراط ، مع هبوط ملحوظ فى صـحتها وتعرضـــها لنوبات متـوالية من الاكتئاب والقلق والعدوانية ـ كما فى حيوانات حدائق الحيوان ـ كما انها ذات نسل ضعيف .

أما الحيوانات المطلقة السراح ـ كما فى الغابات ـ والتى تجرى وتسعى وتتعب لتنال طعامها ، فهى أقل فى نهمها الجنسي ، وتحيا فى عافية ونشـاط وحيوية ، ونسلها دائما اصح واقوى ».

وللباحثين والدارسين ملاحظات أخرى هامة على الانســـان عبر القرون ، فمنذ أن سكن الانسان المدن وقامت الحضـارات وتوافر الطعـام والشراب ودواعي الاثارة ، وبخاصة فى عهود الانحلال البشرى وانتشـار الاباحية ، انطلق العنان للغرائز وزادت معدلات الجرائم الجنسية وكثرت الأمراض التناسلية واصـبح انسـان اليوم ينفق الكثيرمن المال والوقت للحصول على اللذات وتقـوية الغـرائز ، وما أكثر المرضى الذين يشـكون

الضعف ويتناولون المنشطات والهرمونات والمقويات سعيا وراء الشهوات . ولا شك أن الأمر يحتاج من كل انسان ومن المجتمع البشرى كله وقفة لكى يلتقط الأنفاس ، ويعيد التوازن المفقود ويلتزم منهج الاسلام ليصحح الموقف ، وينتظم الوفاق بين النفس والجسد، وبين الروح والمادة .

والى شبابنا المسلم نكرر النصح بأداء الصوم - التطوعى - ليكون عونا لهم حتى يغنيهم الله من فضله ، ويتزوجوا . وخير ما ننصح به هو التزام سنة الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم بصوم يومى الاثنين والخميس من كل أسبوع ، وفى ذلك حفاظ على صحة الدين وصحة النفس وصحة الجسد .

اهم الفوائد الطبية للصوم

للصــوم عــدد لا حصر له من الفوائد الصــحية للجسـد ، وبخاصــة الفــوائد العلاجية لبعض الأمراض والوقاية منهـــا والفــوائد التى تعــود على الجسم فى صورة زيادة الحيوية والنشـاط وكفاءة الأعضاء .

ونظرا لهذه الفوائد فقد قام عدد كبير من مشاهير الأطباء العالميين بانشــاء مصحات علاجية للعــديد من الأمراض بأوربا وأمــريكا ، وهــذه المصــحات تعتمد اساسا على الصــوم وان اختلفت اساليبه ــ كأسلوب اساسى للعلاج ــ وقد حققت هــذه المصــحات نتــائج علاجية طيبة .

● **من الفوائد الفسيولوجية والوقائية للصوم .**

ان الصوم بما يقوم به من تقليل كمية الطعــام وانقاص عدد الوجبات يساعد على تنظيم معدل مرات

التنفس ، وذلك لأن الأمعاء بما فيها من قليل الطعام لن تضغط على الصدر ـ القلب والرئتين ـ فيحدث التنفس بصورة مريحة وتتمدد الرئة دون عائق ، وكذلك فان عضلة القلب سيكون عملها مرتاحا وتقل عدد مرات دقات القلب ومرات التنفس ، لأن الجسم ليس فى حاجة لبذل مجهود كبير أو كمية كبيرة من الدم المضخوخ للمساعدة فى هضم كمية كبيرة من الطعام مثلا .

والصوم يساعد الجسم على تنشيط وظيفة طبيعية موجودة بكل جسم ، وهى وظيفة التكيف على كميات أقل من الغذاء ، مع مزاولة الحياة العادية والنشاط اليومى بصورة عادية .

ونظرا لأن الجسم يستهلك أثناء الصوم كمية أقل من الغذاء كمصدر خارجى لتزويده بالطاقة الحرارية ، فان هذا معناه اراحة الجهاز الهضمى وغدده المساعدة كالكبد والبنكرياس مع تجديد ماتلف من خلايا وانسجة ، أضف الى هذا تقليل العبء الملقى على الجهاز الدورى ـ القلب والأوعية الدموية والدم ـ اذ تقل كمية الطعام المهضوم الممتص والذى يحمله الدم عبر الأوعية الدموية الى جميع أجزاء الجسم كل حسب نوعه ، كما ان نواتج التمثيل الغذائى وفضلاته تكون أقل ، وبالتالى فلن ترهق الكليتين فى ازاحة نفايات الغذاء ، وكذلك ترتاح الأجهزة الأخرى الهامة بالجسم ، ويكون الصوم فرصة

ذهبية لكى تقوم هذه الأعضاء بتجديد حيويتها وتعويض ماتلف منها .

والصوم يقى المسلم البدانة وأخطارها. فاذا صام المرء واتبع آداب دينه فى طعامه وشرابه ومارس عمله بصورة عادية ، فانجسمه سيحصل على طاقته الحرارية من كمية الغذاء الأقل عن المعدل اليومى ، وبالتالى نجد أنه سيكون فى حاجةلمصدر آخر لتزويده بالطاقة الحرارية يأخذها من الدهون المترسبة تحت الجلد وبالعضلات والأنسجة الاخرى ، وبذا يكون الصوم صيانة دورية ومانعا متجددا من حدوث السمنة (١) .

وللسمنة اسباب كثيرة منها الوراثة ودور الغدد والاستعداد الشخصى والحالة النفسية ، لكن أهم عامل فيهما هو كمية ونوع الغذاء ، فكثرة الغذاء من المواد الدهنية والسكرية مع قلة المجهود من اخطر هذه الاسباب .

والموقف الصحى للبدين موقف سيىء . فكل

---

(١) الانسان البدين هو الذي يزيد وزنه عن ١٠٪ من المعدل العادى بالنسبة للطول والسن المناسب ، والوزن المثالى بالنسبة للبالغين هو عبارة عن رقمين من أرقام الطول بالسنتيمترات بزيادة او نقص ٩ كيلو جرامات للرجال أو ٧ كيلو جرامات بالنسبة للنساء (فالوزن المثالى لانسان بالغ طوله ١٧٠ سم هو ما بن ٧٠ + ٩ كجم او ٧٠ ــ ٩ كجم) .

كيلو جرام زيادة عن الوزن المثالى يعنى مزيدا من ايجاد أوعية دموية يبلغ طولها حوالى ثلاثة كيلومترات ، يجب أن يصل اليها الدم ، أى مـزيدا من العبء على القلب وشرايينه ، فضلا عن زيادة فى معدل الوفيات بنسـبة ٣٪ عن المعدل العادى بين سن ٤٠ ــ ٤٥ عاما ، وتشكل البدانة عملا هاما فى الاصابة بتصلب الشرايين ، وما يعقبه من أمـراض القلب كالسـكتة القلبية والجلطـة والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم ... الخ ، وتزداد نسبة الاصابة بحصوات المرارة بين ذوى الاوزان الكبيرة بنسبة عالية ، كما تشكل البدانة عاملا هاما فى الاصابة بمرض السكر وأمراض المفاصل ، وبخاصة مرض تآكل المفاصل وبشكل خاص مفصل الركبتين ، وكذلك نجد أن تراكم الدهون تحت الجلد يجعلها فى طبقات وطيات تجعل من السهل حدوث تسلخات وتشققات ثم اكزيما وقروح .... الخ ، وأكثر المنـاطق تعـرضا هى مابين الفخذين وتحت الثديين وجلد البطن .

والبدانة تعوق صاحبها من سهولة الحـركة كما تجعله يتعب لأقل مجهود مع عسر فى التنفس واضطراب فى عمل القلب ، وهذه النقاط بعض من كثير ، ولعلنا نفهم لماذا تقوم شركات التأمين بالفحوص الطبية الشاملة لأصحاب السمنة من عملائها عند التأمين على حياتهم .

وعلاج البدانة بتجنب أسـبابها وضـبط كميـة الطعام ونوعه ، والصوم يوفر الجو النفسى الملائم ، مع

كونه اسلوبا ممتازا تقل فيه كمية الغذاء وتضبط نوعيته فيضطر الجسم لسحب الدهون من تحت الجلد والعضلات والأنسجة ، ويقل الوزن بالتدريج والحكمة ويتجنب الاعتماد على الأدوية التى تضاد الشهية ومدرات الماء ، والتى لها آثار جانبية خطيرة .

● من الفوائد العلاجية للصوم :

● يرى أطباء أمراض القلب أن الصوم مفيد جدا لحالات عديدة مثل ارتفاع ضغط الدم ـ غير النوع الخبيث ـ وهم ينصحون مرضاهم بالصوم حتى فى غير رمضان ، وهم يرون أن تقليل كمية الغذاء يصحبها هبوط نسبة كلسترول الدم وقلة كمية الملح التى يتناولها الفرد ، كما أن الجهد الملقى على القلب يقل ، لأن كثيرا من الأعضاء بالجسم كالجهاز الهضمى وملحقاته فى حالة راحة نسبية وتحتاج لكمية قليلة من الدم الذى يضخه القلب ◙

وكذلك مريض الذبحة الصدرية يرتاح لنفس الأسباب ، ومثله مرضى قصور الدورة التاجية ومرضى قصور الشرايين الطرفية وبعض حالات مرضى هبوط القلب .

والجو النفسى للصوم يريح المرضى بمرض عصاب القلب ، وكذلك المصابون باضطرابات دقات القلب نتيجة أسباب نفسية وعصبية ◙

ولا حرج في صوم مرضى هبوط ضغط الدم ، مالم يصابوا بنوبات من الاغماء أو الهبوط العام ، والمرجع في تقدير الحالات وصومها هو الطبيب المسلم الثقة ، كذلك فمرضى التجلط لايجب أن يصوموا لتعارض نظام الصوم وجفاف الجسم النسبى مع المطلوب لمثل هذه الحالات ايجاد سيولة بالدم .

● ويفيد الصوم الجهاز الهضمى ما لا يفيده لجهاز آخر ، فهو يريحه مدة طويلة كل يوم ويجدد من كفاءته ونشاطه له وللحقاته كالكبد والبنكرياس (١) ، وصوم النوافل يعطى نفس الاثر ، ويفيد الصوم الكثير من حالات مرضى المصران الغليظ كحالات القولون العصبى والتشنجات والالتهابات القولونية كحالات الدوسنتاريا المزمنة ، وايضا حالات التلبك المعوي والانتفاخات وعفونة الامعاء والاضطراب الهضمى الوظيفى .

والجو النفسى المفرح للصوم يعين على الهضم عكس الجو المحزن أو الغضب الذى ثبت علميا أنه يبطىء من معدلات الهضم او قد يوقفها تماما ، ولذلك فان ارتفاع الروح المعنوية من اهم العوامل فى علاج أمراض الجهاز الهضمى الناتجة عن أسباب عصبية ونفسية .

---

(١) وأيضا الغدد اللعابية والحوصلة المرارية .

وان كانت هناك حالات مرضية لا يصوم اصحابها لتعارض اسلوب العلاج مع توقيت الصوم مثل مرضى قرحة المعدة والنزالات المعدية والتسمم الغذائى .

● والصوم ومايؤدى اليه من تقليل الوزن وتقليل كمية الأملاح بالجسم وطرد النفايات السامة من أهم العوامل المساعدة فى علاج امراض المفاصل وبخاصة مرضى النقوس ـ داء الملوك ـ وهناك عدة مدارس طبية لعلاج الأمراض المفصلية بالصوم ، منها مدرسة دكتور آلان وكذلك مدرسة دكتور ماك فادون الأمريكى .

● ويستفيد الكثيرون من مرضى الأمراض الجلدية من الصوم كمرضى البشرة الدهنية والصدفية وحب الشباب وقشور الرأس ، لأن تقليل كمية الغذاء والمواد الدسمة والحريفة هى التى تساعد على تقليل متاعب هؤلاء المرضى .

كذلك فمرضى الحساسية كالأورتيكاريا والاكزيما يفيدون من الامتناع عن الطعام وبخاصة الصنف الذى يسبب ظهور الحالات أو تهيجها ، فضلا عن أن قلة المواد الحريفة والملح وغيرها أمر مطلوب فى علاج هذه الحالات ..

ووجود الجسم وقت الصوم فى حالة جفاف نسبى يفيد مرضى الالتهابات الجلدية كالدمامل والبثور والتسلخات ، لان الجراثيم لاتجد بالانسجة كمية كبيرة

من الماء : والماء بالنسبة لهـا هـو الوسـط المنـاسب لانتشارها ، فضلا عن ان الصوم يجعل الجسم يهـدم الانسجة ذات الاهمية الاقل للحصول على الطاقة ومنها الانسجة الضعيفة والمحتقنة ، وبذا يتكون مكانها أنسجة قوية نشطة تقاوم محاولات الجراثيم لغزو الجسم .

● ويفيد الصوم مرضى السكر البالغين ، وبخاصة الحالات المصحوبة بزيادة الوزن والصوم هنا جزء هام فى العلاج لخفض الوزن (١) .

اما مرضى السكر اثناء الطفولة فلا يصومون لصغر السن ولحاجتهم المستمرة للحقن بمادة الأنسولين على فترات متقاربة وتناول عدة وجبات يومية .

ولو أحببنا أن نكتب عن فائدة الصوم الطبية وقائية كانت أو علاجية لاحتجنا لكتابة كتب ، ولكننا أوجزنا واخترنا نماذج هامة تكاد تكون معروفة لكل انسـان ، وفائدة الصوم لكل مريض يحـددها له طبيبه الخـاص بحسب مرضه وحالته .

---

(١) هنـاك بحث طريف للعلماء الأمريكين على الفئران اثبتوا فيه ان مرض السكر – بعض أنواعه – يرجع لعدم استجابة الأنسولين للعمل بسبب الافراط فى الطعام ، فلا يستطيع الأنسولين وهو كمية محدودة التعامل مع النسبة العالية لجلكوز الدم كلها ، لأن مستقبلات الأنسولين عددها أيضا محدود . والعلاج هنا لمثل هذه الحالات هو الصوم لتقليل نسبة جلكوز الدم .

فهـــرس

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ١٩٨٢/٣٥٥١

ISBN ٩٧٧ – ١ – ٣٩ – ×

هذا الكتاب محاولة لدراسة العلاقة ما بين الصوم وبين أسراره الطبية وفوائده الصحية ، ونحن نعلم الكثير من الفوائد النفسية والروحية للصوم ، ولكننا لابد أن نعلم كذلك الحكمة الصحية من وراء الأمر بالصوم والحكمة العلمية وراء فرض الصوم بهذه الكيفية .

وكتابنا هذا ينضم الى صفوف الكتابات فى مكتبتنا العربية والتى تعالج الحكمة العلمية من وراء العبادات الدينية فى ضوء الجديد من الأبحاث العلمية والدراسات المعملية الحديثة .

الثمن ١٥ قرشا